



**Е. И. ПОНОМАРЕВА  
Н. И. ФИЛИМОНОВА  
Т. И. ТРИЩИНА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

# **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
1-01 02 01 НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики и психологии  
Кафедра теории и практики физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

*И. А. Ножка*  
И. А. Ножка

«22» марта 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

*И. В. Новожилова*  
И. В. Новожилова

«22» марта 2016 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
1-01 02 01 НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Авторы: Е. И. Пономарёва — теоретический раздел (темы 2.1—2.3), раздел контроля знаний; Т. И. Трищина — теоретический раздел (темы 1.1—1.4, мультимедийные презентации); Н. И. Филимонова — теоретический раздел (темы 2.4—2.6), практический раздел

Рассмотрено и утверждено на заседании редакционно-издательского совета 22 марта 2016 г., протокол № 1.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время в Республике Беларусь осуществляется модернизация системы образования, главной задачей которого является обеспечение соответствующего современному состоянию общества качества образования при сохранении его фундаментальности. Образовательная политика Республики Беларусь не может не учитывать тенденции мирового развития, что и обуславливает необходимость существенных изменений в подготовке будущих педагогов. Реализация основополагающих подходов к обновлению содержания образования, его целей и задач создаёт условия для обеспечения необходимого качества профессиональной подготовки в соответствии с требованиями нынешнего дня.

Широкое внедрение идей интеграции и инклюзии в учреждения образования в значительной мере зависит от квалификации кадров, что требует внесения изменений в процесс подготовки будущих педагогов.

Современные условия общественного развития требуют того, чтобы студенты обладали высоким уровнем профессиональной готовности, познавательными потребностями, интересами. Поэтому важным является подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессиональной готовности, личностных качеств.

Электронный учебно-методический комплекс «Методика преподавания физической культуры» разработан на основе компетентностного подхода, требований к формированию компетенций, которые сформулированы в образовательном стандарте ОСВО 1-01 0201-2013, Кодексе Республики Беларусь об образовании, концепции развития инклюзивного образования (обучающихся с особенностями психофизического развития) в Республике Беларусь.

Данное учебное издание призвано повысить уровень профессиональной подготовки студентов специальности 1-01 02 01 Начальное образование по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» и направлен на реализацию следующих задач:

- формирование теоретических знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения по предмету «Физическая культура и здоровье»;
- овладение умением анализировать состояние физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования, прогнозировать её конечный результат, обобщать педагогический опыт;
- формирование навыков моделирования профессионально-педагогической деятельности;
- интеграция теоретических знаний, методических навыков и умений, приобретённых студентами в процессе обучения дисциплины в опорные структуры профессионально-педагогического мастерства;
- формирование готовности студентов к педагогической практике в учреждениях общего образования.

Электронный учебник состоит из следующих разделов: теоретического, практического, раздела контроля знаний, вспомогательного.

В содержании теоретического раздела рассматриваются наиболее значимые темы и вопросы осуществления физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: «Роль и место инклюзивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с особенностями психофизического развития», «Особенности развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья», «Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников с особенностями психофизического развития».

Студенты изучают основные понятия, формы и функции физической культуры, современные технологии физического воспитания, инновационные подходы к осуществлению физического воспитания, а также достижения передовой науки и практики в области физической культуры.

Практический раздел включает вопросы для обсуждения, что позволяет студентам формировать умения и навыки дискутирования, обобщать информацию, делать выводы, находить альтернативные решения.

Раздел контроля знаний содержит контрольные тесты, требующие воспроизведения информации по памяти, творческого подхода, наличия умений применения полученных знаний в различных ситуациях, моделирующих практическую деятельность специалиста по физической культуре; темы рефератов; перечень примерных вопросов к зачёту.

Вспомогательный блок содержит мультимедийные презентации по темам лекционного материала, терминологический словарь, учебную программу по дисциплине «Методика преподавания физической культуры».

При разработке учебно-методического издания использованы различные литературные источники как отечественных (Н. С. Грозная, А. М. Змушко, М. М. Круталевич, В. М. Наскалов, А. Г. Фурманов, В. Г. Шпак), так и зарубежных авторов (А. В. Аксенов, В. А. Вишневецкий, Ю. Д. Железняк, Ж. К. Холодов), материалы научных работ, которые приведены в библиографическом списке.

Использование в учебном процессе материалов электронного учебного пособия позволит обеспечить теоретическую, методическую, практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности в качестве учителя начальных классов, который способен на высоком научно-методическом уровне осуществлять процесс физического воспитания как здоровых, так и детей с особенностями психофизического развития.

*Н. И. Филимонова*

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **РАЗДЕЛ 1 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Тема 1.1** Физическая культура и её детерминация в развитии человека и общества

**Тема 1.2** Система физического воспитания

**Тема 1.3** Средства и методы физического воспитания младших школьников

**Тема 1.4** Методические принципы физического воспитания в начальной школе

### **РАЗДЕЛ 2 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 2.1** Методика образовательного процесса по физическому воспитанию

**Тема 2.2** Обучения двигательным действиям

**Тема 2.3** Развитие физических качеств

**Тема 2.4** Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе

**Тема 2.5** Планирование физического воспитания

**Тема 2.6** Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья

#### **Мультимедийные презентации**

**Тема 1.1** Физическая культура и её детерминация в развитии человека и общества

**Тема 1.2** Система физического воспитания

**Тема 1.3** Средства и методы физического воспитания младших школьников

**Тема 1.4** Методические принципы физического воспитания в начальной школе

**Тема 2.1** Методика образовательного процесса по физическому воспитанию

**Тема 2.2** Обучения двигательным действиям

**Тема 2.3** Развитие физических качеств

**Тема 2.4** Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе

**Тема 2.5** Планирование физического воспитания

**Тема 2.6** Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Вопросы для обсуждения по разделам:**

Раздел 1 Методика преподавания физической культуры как учебной дисциплины

Раздел 2 Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования

## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

Примерные темы рефератов

Примерный перечень вопросов к зачёту

Автоматизированные тестовые задания по разделам

## **ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Словарь терминов и определений

Учебная программа

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Список рекомендуемых источников

Список использованных источников

# **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

## **РАЗДЕЛ 1 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1.1 Физическая культура и её детерминация в развитии человека и общества**

#### **1.1.1 Здоровье и двигательная активность человека**

Физическое воспитание (далее — ФВ) направлено на повышение оптимальной двигательной активности, которая является одним из компонентов здорового образа жизни.

Всесторонний анализ с использованием современных научных знаний теории систем и управления, ситуационного и функционального подходов к проблеме педагогической деятельности даёт достаточно оснований считать, что ФВ и обучение (учение) — два относительно самостоятельных, хотя и взаимосвязанных процесса.

Первый из них (воспитание) связан с развитием человека как целостной личности с её самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией, т. е. фактически с бесконечностью, ибо развивающуюся личность нельзя ограничивать какими бы то ни было временными рамками [1, с. 50—52].

Второй (обучение) связан с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся физической культурой (далее — ФК), спортом и туризмом за время непрерывного образования.

Целеполагание ФВ направлено на формирование здорового образа жизни (далее — ЗОЖ).

ЗОЖ — такая организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Сугубо условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, распределяют на две группы:

1) личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учёбы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание,

оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность;

2) личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, потреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др. [2, с. 30—32].

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Следует отметить, что структура ЗОЖ представляет собой динамичную систему, допускающую изменения и выборочное использование тех или иных ситуаций и компонентов в соответствии с состоянием человека. Кроме того, важно учитывать, что наряду с такими объективными и трудно поддающимися изменениям категориями образа жизни, как уклад, уровень и качество жизни, стиль жизни как субъективная, социально-психологическая характеристика в значительной степени зависит от самого человека, т. е. в большей или меньшей степени вырабатывается сознательно. Следовательно, возникают вопросы об обучении здоровью и формировании ЗОЖ. Этот процесс, безусловно, может быть эффективным, если будет осуществляться осмысленно в процессе воспитания как в семье, так и в учебных заведениях.

Двигательная активность (далее — ДА) это внутренне детерминированная и внешне обусловленная система рациональных форм двигательной деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных мышечно-двигательных действий.

В современном мире человеку угрожает множество опасностей: войны, голод, болезни, загрязнение среды обитания, истощение источников энергии и т. д. К числу опасностей, подстерегающих здоровье, а иногда и жизнь человека, относятся гипокинезия и гиподинамия.

*Гипокинезия* — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью ДА, т. е. ограничение количества и объёма движений в результате образа жизни, особенностей профессиональной деятельности, постельного режима в период заболевания и др. [3, с. 68].

В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

Гипокинезия подрастающего поколения является следствием ограничений учебно-воспитательного режима и перегруженностью учебных программ, негативного отношения к ФК (в ряде случаев в силу индивидуальных особенностей и моторной слабости), стремления к бытовому комфорту и удобствам (подражание взрослым), наличия хронических заболеваний и дефектов развития, сужения социальных контактов и замкнутости в подростковом возрасте и др.

Гипокинезия детей, подростков и молодёжи является серьёзной социально-гигиенической проблемой, требующей разработки профилактических мер. Последние, согласно многим исследованиям, должны включать:

1) чёткое выполнение гигиенических рекомендаций по режиму дня, сокращение статического компонента в процессе учебных занятий и в сво-

бодное время, а в учреждениях образования — во время приёма пищи, который часто неоправданно затягивается;

2) увеличение динамического компонента в основных формах ФВ и трудового обучения;

3) внедрение внеурочных форм ФВ (утренняя зарядка, физкультминутки во время учебного занятия, динамические паузы между занятиями, прогулки и подвижные игры на переменах и др.);

4) привлечение детей и подростков к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях общественно полезному труду с учётом возрастно-половых особенностей организма;

5) пропаганду активного образа жизни, ФВ детей в семье, и прежде всего контроль за выполнением домашних заданий по ФК особенно детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья.

Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Низкая ДА характерна для образа жизни современного подрастающего поколения.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие при малоподвижном образе жизни, — определённым образом организованная физическая активность. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму вредные явления низкой ДА.

*Гиподинамия* — совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии [4, с. 16—17].

Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т. д. В конечном итоге всё сводится к снижению функциональной активности органов и систем, нарушениям функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшению устойчивости к различным неблагоприятным факторам.

О последствиях недостаточной мышечной активности отмечалось ещё в древности. Так, было замечено, что физическая активность способствует формированию сильного и выносливого человека, а неподвижность ведёт к снижению работоспособности, заболеваниям и тучности.

Воздействие гиподинамии и гипокинезии неощутимо, не причиняет боли, подчас даже приятно, потому что вплотную связано с блаженной расслабленностью, покоем, безмятежностью.

Младший школьный возраст (7—10 лет) — наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка. В это время закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании физических нагрузок в младшем школьном возрасте проявляют

определённую осторожность. У ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой — изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе. Поэтому ограничивают применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролируют длительность занятий. Кроме школьных уроков физкультуры, ДА младшего школьника обязательно дополняется утренней зарядкой и 2—3 домашними тренировочными занятиями в неделю [5, с. 65—67].

В настоящее время существует множество программ и рекомендаций по повышению ДА, соответствующих индивидуальным возможностям и интересам людей.

Можно выделить ряд общих положений повышения ДА, на которых обычно строятся конкретные методические рекомендации, присущих ФВ, в связи с формированием основ ЗОЖ:

1) двигательная активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека;

2) профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки. Поэтому особенно важное значение имеет физическое развитие детей и подростков;

3) основным принципом повышения ДА должна быть постепенность нарастания нагрузок. Интенсифицировать её следует после медицинского обследования и получения рекомендаций специалиста по ФК о характере и объёме двигательных режимов;

4) занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами, так как комплексное использование всех средств укрепления здоровья даёт наилучший эффект.

### **1.1.2 Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания**

ФВ является одной из составляющих всестороннего, гармоничного развития личности, в значительной степени обеспечивает формирование личностных качеств человека, его взглядов, убеждений, интересов, ценностных ориентаций, нравственно-волевой сферы и др.

В формировании личностных качеств, как уже отмечалось, ФВ занимает одно из ведущих мест, оказывает существенное влияние на всестороннее развитие личности.

ФВ влияет на формирование личности не только в плане физического совершенствования, укрепления здоровья, развития силы, ловкости, быстроты,

выносливости, координации движений, поддержания хорошего функционального состояния организма, физической готовности к труду и защите Родины, но и на развитие целого ряда основ духовности человека. Действительно, ФК имеет отношение к материальной и духовной её сторонам. На основе совершенствования физических качеств, которые способствуют производству материальных благ, изменяются и многие ценностные ориентации. Так, достаточно выраженные физические показатели человека имеют корреляционные связи с личностными проявлениями чувства достоинства, смелости, сопереживания, взаимопомощи, благородства, снисходительности или, напротив, лживости, хитрости, изворотливости, склонности к приспособленчеству, подхалимству и т. д. Как социальное явление ФК отражает также определённый уровень развития сознания. Следовательно, в содержание ФК входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная, художественная, коммуникативная, информационная и др.), и все они в той или иной мере оказывают своё влияние на развитие личностных качеств человека.

Таким образом, роль ФВ заключается не только в правильном физическом развитии человека, укреплении его здоровья посредством целенаправленного использования физических упражнений, достижении высокого уровня функционального состояния организма, но и в положительном влиянии на формирование *мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры* личности. При этом необходимо учитывать, что все составляющие всестороннего развития личности взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Общеизвестно, что при формировании мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры человека основополагающей *целью является воспитание всесторонне и гармонично развитой личности*. Достижение указанной цели обеспечивается решением ряда конкретных взаимосвязанных задач каждой из составляющих данного процесса. При этом задачи ФВ решаются в комплексе с решением общих задач, исходя из достижения конечного результата [6, с. 14—17].

### **1.1.3 Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры**

Обучение в процессе ФВ непосредственно связано с воспитательными и оздоровительными задачами. Содержание обучения приобретает характер личностно ориентированного воспитания индивидуальных способностей людей по отношению к педагогическому процессу. Эффективность его повышается в связи с учётом мотивов личностных качеств человека, развитием широкого спектра способностей, в том числе двигательных.

**Физическое воспитание** — это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [7, с. 5—6].

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путём необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

По степени освоенности техника двигательного действия может выполняться в форме двигательного умения.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врождёнными, т. е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т. е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определённых воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

**Физическая подготовка** — это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Термин «физическая подготовка» подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают *общую физическую подготовку* и *специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности [8].

**Физическое развитие** — процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трёх групп показателей:

1) Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объёмы и формы отдельных частей тела, величина жировых отложений и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека;

2) показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.;

3) показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определённом уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, может уменьшаться длина тела, мышечная масса и т. п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно закону упражняемости можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчётливо представлять себе все стороны их влияния на организм [9].

**Физическое совершенство** — это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности являются:

1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключая одностороннее развитие человека;

5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6) физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации [10].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [3], [4], [12], [13], [23].

**Дополнительная литература:** [8], [9].

## Тема 1.2 Система физического воспитания

### 1.2.1 Цель и задачи физического воспитания

*Целью физического воспитания* является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К *специфическим задачам физического воспитания* относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение *задач по оптимизации физического развития* человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

К *специальным образовательным задачам* относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

К *общепедагогическим* относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции [11, с. 12—14].

В процессе физического воспитания решаются и определённые задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармоничного развития человека.

## 1.2.2 Социально-педагогические принципы системы физического воспитания

*Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются:*

- 1) принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности;
- 2) принцип связи физического воспитания с практикой;
- 3) принцип оздоровительной направленности.

*Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности раскрывается в двух основных положениях:*

1) обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность. В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания;

2) комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

*Принцип связи физического воспитания с практикой жизни* в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Данный принцип конкретизируется в следующих положениях:

1) решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера;

2) в любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей;

3) постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

*Принцип оздоровительной направленности* заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека.

Основное назначение общих принципов системы физического воспитания сводится к следующему:

– созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

– обозначению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровления);

– определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания (пути реализации их на практике) [12, с. 21—23].

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определённых воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

### **1.2.3 Организационные основы структуры системы физического воспитания**

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание государственных и общественных форм управления. Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

– Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, учреждения профессионального, среднего специального и высшего образования);

– Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);

– Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники, здравницы);

– Министерство культуры (клубы, дома и дворцы культуры, парки культуры и отдыха);

– Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлена на массовый охват физическим воспитанием на самостоятельных началах всех возрастных контингентов населения. К ним относятся:

– профсоюзы, оборонные организации (ОСТО — бывший ДОСААФ);

– спортивные клубы, спортивные общества (ДСО — «Динамо», «Спартак» и др.).

Физическое воспитание в структуре ФК выступает как специально организованный педагогический процесс. При этом функциональность (назначение) ФВ определяется его целями и задачами.

#### **1.2.4 Роль и место инклюзивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с особенностями психофизического развития**

В инклюзивном учреждении образования физкультурно-оздоровительная деятельность, прежде всего, является эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной работы у детей с особенностями психофизического развития (далее — ОПФР) происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние. Двигательная активность для данной категории детей является действенным средством профилактики целого ряда негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии [13, с. 21—23].

Физическое воспитание в условиях инклюзивного образования решает следующие задачи:

- «особые» дети получают наглядный пример для двигательного подражания;
- формируется стремление к преодолению физических и психологических барьеров;
- осознаётся необходимость личного вклада в жизнь общества;
- появляется желание улучшать свои физические кондиции [14, с. 21—23].

#### **1.2.5 Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования**

*Общекультурные функции* ФВ в условиях инклюзивного образования вытекают из закономерностей развития ФК общества. К ним относятся:

- *гностическая (познавательная)* — познание теоретических и практических основ совершенствования физической и социальной природы человека, выработка средств и методик их эффективного использования в разных видах деятельности, в том числе в области ФК;
- *образовательная* — формирование у людей суммы знаний в различных областях жизнедеятельности человека на уровне личностного, группового и общественного общего и физкультурного образования;
- *ценностно-ориентационная* — формирование у личности ценностных представлений о роли ФК в жизни человека и общества, мотивации и оптимальных способов повседневного поведения с ориентацией на здоровый образ жизни;

– *воспитательная* — создание условий для формирования и проявления положительных личностных качеств (товарищества, коллективизма, трудолюбия и т. д.) в процессе совместной деятельности людей в области ФК;

– *нормативная* — разработка и реализация в процессе педагогического воздействия научно обоснованных норм, моделей и методик развития и совершенствования физических и социальных качеств личности;

– *социоэмоциональная* — удовлетворение потребности человека и общества в социально-психической стабильности путём создания чувства общности, дружбы, товарищества; формирование и трансляция свойственных ФК традиций, ритуалов, обрядов как символов сохранения культурного и социального опыта;

– *коммуникативная* — создание условий для общения, единого культурного информационного пространства, возможности передачи и обмена теоретической, методической и практической информацией путём специально созданных коммуникативных каналов связи;

– *креативная* — развитие способностей личности к творчеству, инициативе, стремлению познавать и создавать новые способы, средства, методики и технологии самосовершенствования в области ФК;

– *самоактуализационная* — создание условий и методов формирования у личности самоуважения, возможности развивать и проявлять качества лидера, ответственности за свои поступки в ходе взаимодействия с другими людьми, включая совместные занятия физическими упражнениями;

– *идеологическая* — формирование идей, образов, патриотических и интернациональных идеалов физически и духовно развитых личностей и роль таких людей в различных сферах жизни общества;

– *интеграционная* — объединение людей в их мотивации, совместной деятельности и образе жизни по саморазвитию и самосовершенствованию средствами ФК.

Благодаря своим общим социокультурным функциям ФВ направлено на формирование всесторонне развитой личности.

В условиях специализированного педагогического процесса ФВ выполняет *частные физкультурные функции*:

– *вариативную* — формирование способности человека противодействовать неблагоприятным жизненным факторам посредством передачи традиционных и новых достижений в области оздоровления и формирования телесности при занятиях физическими упражнениями;

– *эстетическую* — формирование потребности человека в необходимости и стремлении организовывать свою жизнь во всех её проявлениях по законам красоты;

– *рекреационную* — удовлетворение потребностей в активном отдыхе, восстановление сил человека и формирование положительных эмоций в ходе занятий физическими упражнениями;

– *социально-реабилитационную* — коммуникативная, учебная и трудовая реабилитация людей с отклонениями в физическом и психическом развитии за счёт средств и форм занятий физическими упражнениями различной направленности и коллективных форм коммуникации.

Среди *специфических функций* ФВ выделяют:

– *двигательную* — оптимизация двигательного режима в соответствии с научно обоснованными объемами и видами двигательной активности людей с учётом их социально-демографических характеристик, профилактика последствий гиподинамии и гипокинезии;

– *развивающую* — развитие общих и специальных физических качеств, способностей и двигательных умений, личностно и общественно необходимого уровня общего и специального физического развития;

– *оздоровительную* — укрепление и поддержание адаптационных возможностей организма человека, раскрытие его функциональных резервов при воздействии природной, производственной или учебной и социальной среды;

– *профессионально-прикладную* — развитие профессионально необходимых физических и психических качеств; физическая подготовка людей к учебной, трудовой и военно-защитной деятельности;

– *профилактическую* — профилактика различных заболеваний посредством специализированных программ физкультурно-оздоровительной направленности;

– *реабилитационную* — восстановление утраченных функций организма человека после перенесенных заболеваний и травм; улучшение работоспособности в процессе учебной, трудовой или бытовой деятельности; сохранение и поддержание двигательной и умственной активности;

– *состязательную (соревновательную)* — создание условий для проявления личностью своих физических, функциональных и двигательных качеств в противоборстве с другими участниками; возможность определить уровень развития своих способностей и приобрести на этой основе чувство и статус лидера, утвердиться в определенной социальной среде [15, с. 51—54].

С возникновением новых потребностей ФВ постоянно развивается. Этот динамичный процесс дает возможность правильно определить роль ФК и ФВ в жизни современного общества, их содержание, эффективность применения средств, методов и принципов, сформулировать цели и задачи.

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [1], [4], [6], [8], [14], [18], [20], [22], [23].

**Дополнительная литература:** [1], [11], [18].

## Тема 1.3 Средства и методы физического воспитания младших школьников

### 1.3.1 Общая характеристика средств физического воспитания в условиях инклюзивного образования

Средствами физического воспитания являются факторы, которые оказывают влияние на физическое развитие человека, направлены на его совершенствование и оздоровление.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения являются предметом обучения в физическом воспитании.

*Физические упражнения* — это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия [16, с. 30—34].

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Физические упражнения направлены на решение педагогических задач; выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания; создают возможность для развития всех органов и систем организма человека.

Физические упражнения, если они применяются без учёта закономерностей ФВ, могут дать отрицательный результат, принести вред. Педагог учитывает влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека является единым целым и что любое движение вызывает деятельность многих его органов и систем и оказывает на него общее и специфическое воздействие.

Наиболее общим фактором, обуславливающим рациональное воздействие физических упражнений на организм, является педагогически правильное руководство занятием, целесообразность применения методики обучения и воспитания.

Существует группа факторов, повышающих эффективность применения физических упражнений.

*К первой группе* факторов относятся индивидуальные особенности занимающихся, их моральные, волевые и интеллектуальные качества; тип нервной деятельности; уровень знаний, умений и навыков; физическое развитие и подготовленность; состояние здоровья; интерес к занятиям; активность и т. д.

*Вторую группу* факторов составляют особенности самих упражнений, их характер, структура и сложность; новизна и эмоциональность.

Обучая физическим упражнениям или применяя их для решения какой-либо педагогической задачи (например, для развития двигательных способностей) учитывают, во-первых, координационную сложность, во-вторых, физическую трудность (упражнение статического или динамического, циклического или ациклического характера), в-третьих, новизну. Эта характеристика физического упражнения определяет подбор средств и методов физического воспитания для решения поставленных педагогических задач.

Большое значение имеет эмоциональное состояние занимающихся во время выполнения упражнений. Следовательно, педагог должен стремиться к обеспечению оптимального эмоционального состояния занимающихся.

*Третья группа* факторов включает внешние условия выполнения физических упражнений (место проведения, климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические условия, состояние материально-технической базы, рельеф местности) [17, с. 27—30].

При проведении занятий ФК в условиях инклюзивного образования применяются средства, направленные на решение координационных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач, а также средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий обучающихся с особенностями психофизического развития.

### **1.3.2 Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание**

Все физические упражнения имеют своё содержание и форму. В общем содержание физического упражнения входит совокупность целого ряда процессов, которые воздействуют на организм по ходу выполнения упражнения и определяют влияния данного упражнения на занимающегося. Эти процессы сложны и многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, биомеханическом и др.

Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, содержанием.

*Содержание физического упражнения* составляют входящие в него двигательные действия и процессы, которые происходят в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы многообразны и могут рассматриваться в психологическом, физиологическом, биомеханическом и других аспектах. Форма физических упражнений представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура — это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных, динамических параметров движения. Содержание и форма физических упражнений взаимосвязаны.

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

*Оздоровительное значение.* Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других — уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

*Образовательная роль.* Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче осваивает новые формы движений [18, с. 40—43].

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретённые.

*Влияние на личность.* Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

### 1.3.3 Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

*К пространственным характеристикам* относится положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность.

*Ко временным характеристикам* относится длительность движений и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т. п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

*Темп движения* определяется количеством движений в единицу времени.

От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т. п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

*Пространственно-временные характеристики* — это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависит их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

*Динамические характеристики* отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы

активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. Ко внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.

*Ритм* как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия [19, с. 39—43].

### 1.3.4 Классификация физических упражнений

Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определённым признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. Исторически в обществе сложилось так, что всё многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырёх типичных группах (гимнастика, игры, спорт, туризм):

– гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

– игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия;

– туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

– спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

- обеспечить всестороннее физическое воспитание человека;
- удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания;
- охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни — от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку. По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств. Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);
- упражнения циклического характера на выносливость (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);
- упражнения, требующие высокой координации движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки и воду, фигурное катание на коньках и т. п.);
- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности. По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные [20, с. 27—30].

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

### **1.3.5 Естественные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические и социально-бытовые факторы**

Среди средств физического воспитания важное место занимают *оздоровительные силы природы* (солнечные лучи, воздух и вода), которые при правильном их использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Постоянно изменяющиеся метеорологические условия могут вызывать существенные биохимические изменения, которые приводят к определённым физиологическим и психологическим реакциям, к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

Использование оздоровительных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется в двух направлениях:

- как сопутствующие условия в занятиях физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями они дополняют и усиливают эффективность влияния движений на организм человека;
- как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде специальных процедур (водные процедуры, обливания, купания, обтирания).

Главным требованием при использовании оздоровительных сил природы является системное и комплексное их применение в сочетании с физическими упражнениями.

*Гигиенические факторы* — это обширная группа средств, которая условно делится на две подгруппы:

1) средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания (нормы личной и общественной гигиены, учёбы, труда, быта, отдыха, питания);

2) средства, которые включаются в процесс физического воспитания (оптимизация нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами; создание внешних условий для занятий физическими упражнениями — чистота воздуха, достаточная освещённость, удобство одежды; восстановление — баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и т. д.).

Максимальный эффект достигается только при систематическом и комплексном применении этих средств [21].

### **1.3.6 Общая характеристика методов физического воспитания. Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании**

В практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям занимающихся.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается

методами включения детей в планируемый вид работы. Поэтому метод обучения правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода — его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

**Под методами физического воспитания** понимаются способы применения физических упражнений. Наряду с термином «метод» употребляется термин «приём» [22, с. 39—41].

Приём — это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. Например, «жесты» являются приёмом наглядного метода, «страховка» — приём практического метода.

Под методикой следует понимать совокупность средств, методов и методических приёмов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Применение того или иного метода влечёт соблюдение ряда *требований*:

1) научная обоснованность метода с точки зрения теории познания и учения о высшей нервной деятельности;

2) соответствие поставленной задачи обучения. Здесь, прежде всего, следует учитывать конкретность задач, поскольку только конкретная задача может определить метод (например, воспитание силы не методом слова, а практическим методом);

3) обеспечение воспитывающего характера, т. е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания;

4) опора на всю систему принципов обучения, соответствие индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого, поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

В физическом воспитании применяется две группы методов: *специфические* (характерные только для процесса физического воспитания) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К *специфическим методам физического воспитания* относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой метод (использование упражнений в игровой форме), соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

*Общепедагогические методы* включают в себя словесные методы, методы наглядного воздействия.

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Данные методы обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твёрдо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

б) эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств. К методам обучения двигательным действиям относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения), расчленённо-конструктивный, сопряжённого воздействия.

*Метод целостно-конструктивного упражнения* применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.). Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения путём акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдаётся расчленённому методу.

*Расчленённо-конструктивный метод* применяется на начальных этапах обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

*Метод сопряжённого воздействия* применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т. е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжелённое копье или диск, прыгает в длину с утяжелённым поясом и т. п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряжённого метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

*Методы воспитания физических качеств.* Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

*Методы стандартного упражнения* в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

- а) равномерное упражнение (длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнениях);
- б) стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения* характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объёмов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Метод переменного упражнения имеет свои разновидности.

*Метод переменного-непрерывного упражнения* характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Для метода переменного-интервального упражнения* характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (последовательное однократное поднятие штанги весом 70, 80, 90, 95 кг с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60, 70, 80, 70, 80, 90, 50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (пробегание отрезков в следующем порядке: 800, 400, 200, 100 м с жёсткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных имеется ещё группа методов обобщённого воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств [23].

**Игровой метод.** В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

**Соревновательный метод.** Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств.

*Требования, которые предъявляются к практическим методам обучения:*

– разучивать двигательное действие в реальной обстановке, в которой потом будут применяться изученные навыки;

– первоначальное разучивание упражнения проводить в облегчённых условиях (более простые условия выполнения, меньший темп и скорость);

– обучение начинать с целостного разучивания двигательного действия, а затем, если необходимо, выделить отдельные элементы, требующие более тщательного изучения [24].

**Общепедагогические методы, используемые в ФВ.** В ФВ широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в ФВ зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся,

их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей её использования.

**Словесные методы.** В ФВ преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников. В ФВ применяются определённые словесные методы.

**1. Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в 1—2-х классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развёртываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

**2. Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает чёткое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается, главным образом, фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

**3. Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т. д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

В ФВ объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т. д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. *Беседа*. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. *Разбор* — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию постигнутого.

6. *Лекция* представляет собой системное, всестороннее освещение определённой темы (проблемы).

7. *Инструктирование* — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. *Комментарии и замечания*. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или одному ученику.

9. *Распоряжения, команды, указания* — основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определённой формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т. д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т. д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая форма словесного воздействия на занимающихся в целях побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия в целях внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий («быстрее», «выше взмах» и т. п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

*Методические рекомендации к словесным методам:*

- словесное содержание учебного материала должно отвечать особенностям занимающихся и задачам обучения;
- слово должно подчёркивать эффективность изучаемого двигательного действия;
- слово должно помогать выявлению взаимосвязи между отдельными движениями в двигательном действии;
- слово должно раскрывать основу техники физического упражнения;
- терминология должна быть точной, краткой, понятной и показательной [25].

**Методы обеспечения наглядности.** В ФВ методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- методы направленного прочувствования двигательного действия; методы срочной информации.

**Метод непосредственной наглядности** предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.

**Методы опосредованной наглядности** создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);
- 2) выполнение упражнений в замедленном темпе;
- 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);
- 4) использование специальных тренажёрных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты исполнения движения.

**Методы срочной информации** предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.).

*Методические рекомендации к применению показа в обучении физическим упражнениям:*

– показ следует применять не во всех случаях. Показывают тогда, когда занимающиеся после объяснения не могут представить движение и правильно его выполнить. В ряду случаев даже на первом этапе обучения физическому упражнению можно предложить занимающимся выполнить упражнение без предварительного показа (только по объяснению). После того, как они попробуют выполнить движение только с помощью словесного описания, ценность показа упражнения возрастает;

– при первоначальном показе избегают имитации движений. Идеальным считают положение, когда занимающиеся видят изучаемое физическое упражнение в целом в лучшем его выполнении с соблюдением ритма, амплитуды, интенсивности и других характеристик;

– реальный показ эффективнее, когда внимание занимающихся сосредоточено не более чем на 1—2 взаимосвязанных деталях, а также когда сокращена пауза между показом движения преподавателем и выполнением его занимающимися;

– для того чтобы суметь правильно показать двигательное действие, педагог готовится к показу. При работе с начинающими показывать упражнение могут хорошо подготовленные занимающиеся. Практический показ всегда сопровождается словесным объяснением, причём слово в этом случае играет вспомогательную роль.

В условиях инклюзивного образования при осуществлении ФВ рекомендуется использовать следующие методы:

1) лечебная гимнастика, массаж, коррекция положений, дозированная ходьба, самомассаж, психосоматическая саморегуляция, аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др.

2) методы заданий на выполнение определённых ролей и функций (функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.);

3) игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля);

4) методы сказкотерапии и др.;

5) методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в физической культуре обучающихся с особенностями психофизического развития: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей [26, с. 18—21].

*Общие требования к выбору методов обучения:*

- соответствие метода поставленным задачам обучения (научить, повторить, усовершенствовать, закрепить). Задание должно быть конкретным;
- обеспечение воспитательного характера обучения (при выполнении физического упражнения преодолеть страх, проявить волю, оказать помощь товарищу);
- взаимосвязь методов и принципов обучения;
- соответствие специфике учебного материала;
- соответствие индивидуальной и групповой подготовленности занимающихся;
- соответствие индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся;
- соответствие условиям проведения занятий;
- использование разнообразных методов обучения [27, с. 39—42].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [4], [6], [8], [14], [18], [22], [23].

**Дополнительная литература:** [18].

## Тема 1.4 Методические принципы физического воспитания в начальной школе

### 1.4.1 Характеристика общеметодических принципов

Общее определение *принципа* трактуется в русском словаре как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т. п.». В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установку». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют чётко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

**Общеметодические принципы физического воспитания** отражают общие методические требования к учебно-воспитательному процессу и формулируют основные закономерности обучения, воспитания и образования. К этим принципам относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

*Принцип сознательности и активности* является основополагающим в любой деятельности. Его назначение в ФВ заключается в том, чтобы процесс занятий физическими упражнениями с любым контингентом населения был направлен на формирование у занимающихся сознательного, мотивационного отношения к этим занятиям. Активность в деятельности проявляется в желании и способности личности участвовать в познании и усвоении необходимых знаний, овладении конкретными умениями, в проявлении инициативы и творчества в этом процессе, дисциплинированности, стремлении больше познать.

*Принцип наглядности* предусматривает формирование у занимающихся посредством деятельности органов чувств человека (глаза, уши, вестибулярный аппарат) чувственного познания техники движения, дистанции, темпа или ритма и т. п. Основными формами чувственного познания в реализации принципа наглядности являются ощущения, восприятия и представления. Ощущения отражают отдельные свойства физических упражнений (быстро, сильно, медленно, слабо и т. д.). Под восприятием понимается процесс целостного отражения изучаемого двигательного действия (бега, прыжка, плавания). Представление характеризуется мысленным воспроизведением двигательной деятельности и является предпосылкой к формированию сложно дифференцированных тактильных восприятий («чувство воды», «чувство весла», «чувство мяча» и т. д.). Чем богаче чувственный образ, тем выше интерес занимающихся к изучаемому действию, тем быстрее формируются на его основе двигательные умения и навыки.

*Принцип доступности и индивидуализации* предусматривает требование оптимального соответствия задач, средств и методов занятий физическими упражнениями возможностям занимающихся.

Доступность задач, средств и методов занятий любой направленности определяется четырьмя группами факторов [28, с. 16—20].

Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается в дифференциации заданий, норм физической нагрузки и способов её регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Её сущность заключается в принятии адекватных управленческих решений относительно ФВ конкретной личности, а не группы.

### 1.4.2 Специфические принципы физического воспитания

Каждый из представленных принципов имеет свои внутренние научно обоснованные положения, которые рассматриваются в качестве принципов, отражающих закономерности методики развития физических качеств и двигательных способностей:

– *принцип возрастной адекватности направленности физического воспитания* обязывает специалиста последовательно изменять направленность и объём физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями в соответствии с возрастными этапами физического и функционального развития организма человека. Он предусматривает решение ряда методологических и технологических проблем, среди которых наиболее актуальными являются: уточнение содержания и преимущественной направленности базовых двигательных способностей и физической подготовки, определение возрастных периодов, благоприятных для начала физкультурно-спортивной деятельности и спортивной специализации и т. п.;

– *принцип систематичности* процесса занятий физическими упражнениями обоснован объективно существующим в организме человека биологическим кодом «кумуляции достигнутого эффекта». Его суть заключается в том, что при обучении двигательным действиям и физических воздействиях эффект от проведённого занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий, чтобы в конечном итоге и произошла кумуляция (сложение, объединение и усиление) этих воздействий. Степень кумулятивного эффекта зависит от продолжительности интервалов времени между занятиями. В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия. Первый вариант используется при двух-, трёхразовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления. Второй вариант предусматривает проведение каждого следующего занятия в период полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определённого уровня физической работоспособности. В третьем варианте используется суперкомпенсаторные интервалы отдыха, обеспечивающие

выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности. Четвёртый вариант предусматривает проведение следующего занятия через длительный интервал отдыха, когда следы предыдущего занятия почти утрачены. Он используется преимущественно в сфере активного досуга (физической рекреации);

– *принцип постепенного наращивания тренирующего воздействия* предусматривает необходимость систематического повышения требований к активизации у занимающихся двигательных и психических функций за счёт повышения сложности заданий и увеличения нагрузок. Этот принцип обосновывается тем, что в основе механизма развития физических качеств, двигательных и функциональных возможностей организма человека лежат приспособительные (адаптационные) нейрофизиологические перестройки в ответ на физические и психические нагрузки, превышающие по объёму (интенсивности и длительности) те, к которым организм уже приспособился. Данный принцип реализуется за счёт постепенного увеличения двигательной нагрузки, систематического усложнения деталей технических приёмов физических упражнений и постепенного изменения техники движений;

– *принцип системного чередования нагрузок и отдыха* отражает естественную необходимость сочетать повышенную активность с отдыхом как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни. Интервалы в ФВ между занятиями представлены в структуре микроциклов и обусловлены особенностями содержания занятий, их частотой и динамикой нагрузок.

В методике ФВ возможны различные варианты режима чередования занятий и отдыха. Обеспечивая оптимальное соотношение суммарной нагрузки и отдыха в микроциклах при частых занятиях (ежедневных или неоднократных в день при спортивной тренировке), должна варьироваться не столько протяжённость интервалов отдыха, сколько величина и направленность нагрузок. Они должны концентрироваться в одних занятиях и уменьшаться в других таким образом, чтобы в определённой части занятий и интервалов доминировал режим активного отдыха;

– *принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* предусматривает возможность достижения запланированного эффекта занятий при условии, что переход от менее сложных упражнений и небольших психофизических нагрузок к более сложным упражнениям и более высоким нагрузкам должен проходить по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. Реализация данного положения в практике учебно-тренировочного процесса обеспечивается следующими формами динамики суммарной нагрузки: линейно восходящей, ступенчато восходящей, волнообразно восходящей и скачкообразной. Их применение зависит от решаемых задач, возраста, подготовленности занимающихся, длительности [29, с. 40—44].

### 1.4.3 Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют чётко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации. Рассмотрим принципы работы с детьми более подробно.

*Принцип единства диагностики и коррекции.* Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений.

Кроме того, необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учётом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные функциональные возможности ребёнка, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

*Принцип дифференциации и индивидуализации.* Дифференцированный подход в физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах (классах) чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения уроков физического воспитания нужна более тонкая дифференциация учащихся, которую осуществляет учитель физического воспитания. Индивидуальный подход означает учёт особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребёнка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

*Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий* заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счёт перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования «обходных путей». Так, при нарушении зрения

компенсация формируется под влиянием комплекса сохранных ощущений: слуховых, кожных, мышечно-суставных, обонятельных, вибрационных, температурных, которые достаточно подробно информируют человека об окружающем пространстве, что и позволяет ему решать сложные двигательные задачи.

Таким образом, смысл принципа компенсаторной направленности педагогических воздействий состоит в том, чтобы с помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приёмов стимулировать компенсаторные процессы в повреждённых органах и системах за счёт активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

*Принцип учёта возрастных особенностей.* Ребёнок с ОПФР проходит те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребёнка аномального развития в большинстве случаев отстаёт от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей. Отличие состоит в том, что у ребёнка с отклонениями в развитии периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2—3 года позднее. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальные и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста, особенно при планировании программ, рассчитанных на несколько лет. Для выявления потенциальных возможностей ребёнка и оперативной коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития». Первая отражает реальные возможности ребёнка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью педагога.

*Принцип адекватности педагогических воздействий* означает реализацию одной из важнейших закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, приёмов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребёнка.

*Принцип оптимальности педагогических воздействий* означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

*Принцип вариативности педагогических воздействий* предполагает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильные, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счётюм, выстраиванием слов и т. п.).

Дети с отклонениями в развитии вследствие вынужденной малой подвижности (два урока физкультуры не удовлетворяют естественную потребность в двигательной активности и не решают всех необходимых задач) испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления. Доказано, что игра для детей с нарушениями в развитии — это не только забава, развлечение, но и эффективное средство и метод решения коррекционно-развивающих задач, о чём свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления детей данной категории.

*Принцип приоритетной роли микросоциума* состоит в единстве коррекционной работы с ребёнком и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности ребёнка, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние ребёнка.

Ребёнок сознательно или бессознательно усваивает манеры поведения, общения, установки, привычки в соответствии с представлениями и ценностными ориентациями родителей и близких. Особенно велика их роль для детей, обучающихся в домашних условиях. К сожалению, родители чаще всего недостаточно информированы о положительном влиянии физических упражнений на здоровье ребёнка, коррекцию физических и психических нарушений, поэтому необходима просветительская работа, консультативная и методическая помощь, создание специальных программ обучения родителей [30, с. 45—49].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [2], [7], [13], [17], [19], [21], [23].

**Дополнительная литература:** [4].

## РАЗДЕЛ 2

### МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### Тема 2.1 Методика образовательного процесса по физическому воспитанию

##### 2.1.1 Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит ФВ. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Всё это становится возможным и реальным при правильной постановке ФВ, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

**Нравственное воспитание** представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

*Задачами нравственного воспитания* являются:

- формирование нравственного сознания (нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убеждённости и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К *средствам нравственного воспитания* относят содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.

*Методы нравственного воспитания* включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;
- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);
- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;
- наказание за совершённый проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

**Умственное воспитание в процессе ФВ.** В ФВ представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой ФВ, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного воспитания и ФВ.

С одной стороны, ФВ создаёт лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность ФВ, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе ФВ можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники в целях рационального применения её к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;

- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

*Средствами умственного воспитания* являются, прежде всего, физкультурные занятия. Их содержание и объём определяются программами ФВ для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, учреждений высшего образования и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (приём и переработка информации, анализ, принятие решения и т. п.).

К *методам умственного воспитания* относят:

- опрос по преподаваемому материалу;

- наблюдение и сравнение;

- анализ и обобщение изучаемого материала;

- критическую оценку и анализ двигательных действий [31, с. 50—53].

*Эстетическое воспитание* призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в её многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить её в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют исключительно широкие возможности для этого. Речь идёт о развитии эстетической активности личности прежде всего в практической деятельности, жизни.

Взаимосвязь ФВ с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, ФВ расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счёт внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;

- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;

- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся, прежде всего, разнообразные виды самого ФВ. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т. п.

Эстетическое воспитание в процессе ФВ характеризуется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

**Трудовое воспитание в ФВ.** Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что ФВ оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придаёт ФВ конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т. д.

Перед трудовым воспитанием в процессе ФВ ставятся следующие задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам трудового воспитания относят: учебный труд (в процессе академических занятий по ФВ, напряжённых спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по ФВ (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе ФВ относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам.

Педагог должен найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нём хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведению, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по ФК и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;
- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- достижением сплочённости спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;
- всесторонним обеспечением воспитательного процесса [32, с. 59—61].

## 2.1.2 Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития

Одним из результатов гуманистического развития современного общества выступает инклюзивное образование, в основе которого лежит идея о том, что все обучающиеся должны иметь равные учебные условия и возможности в школах разного типа, независимо от их культурного и социального положения, а также разницы в их способностях и возможностях.

Понятие «инклюзия» в международных документах чаще всего трактуется как органичное соединение специального и общего образования в целях создания условий для преодоления у детей социальных последствий генетических и биологических отклонений развития; а инклюзивное образование — политика государства, направленная на полное включение всех детей в общеобразовательный процесс, их социальную адаптацию, несмотря на возраст, пол, этническую, религиозную принадлежность, особенности развития путём активного участия семьи, коррекционно-педагогической и социальной поддержки персональных потребностей ребёнка.

В основе инклюзивного образования лежат идеи равного отношения ко всем людям, исключается любая дискриминация детей, создаются особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности. Таким образом, инклюзивное образование является наиболее перспективной формой образования детей с особыми образовательными потребностями далее — ООП).

Неотъемлемым компонентом общего образования детей младшего школьного возраста, одним из условий их успешного социокультурного развития выступает ФВ. В условиях инклюзивного образования оно позволяет решать задачи, связанные с формированием основ ФК и культуры здоровья школьников с разными образовательными потребностями, обеспечивая им равные возможности и готовность к дальнейшему обучению в инклюзивной школе.

Однако в научно-практической литературе, посвящённой вопросам инклюзивного образования, практически отсутствует освещение проблемы инклюзии на уроках ФК.

Для учащихся с особыми образовательными потребностями занятия ФК, прежде всего, являются эффективным средством реабилитации и социальной адаптации. В результате грамотно построенных физкультурных занятий у такого ребёнка происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуется мышечный тонус и моторика, стимулируется звуковая и речевая активность, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние.

Двигательная активность для данной категории детей является средством профилактики развития целого ряда негативных изменений в организме, связанных с вынужденными условиями гипокинезии и гиподинамии.

Физическое воспитание в условиях инклюзивного образования решает следующие задачи:

- «особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания;
- формируется стремление к преодолению физических и психологических барьеров;
- осознаётся необходимость личного вклада в жизнь общества;
- появляется желание улучшать свои физические кондиции [33, с. 81—85].

Необходимо отметить, что в настоящее время ФВ детей с разными образовательными потребностями не уделяется должного внимания. Анализ научной психолого-педагогической литературы показывает, что многие специалисты не верят в эффективность инклюзивного образования, полагая, что различные возможности детей в двигательной сфере являются непреодолимым препятствием для её внедрения.

Кроме того, педагоги, организующие двигательную деятельность учащихся в учреждениях образования, в своём большинстве не готовы к работе в условиях инклюзивного образования. Причина этого кроется в недостаточной профессиональной, психологической, а также методической подготовленности педагогов к работе с детьми в инклюзивной образовательной среде, а также в наличии психологических барьеров и стереотипов учителей и родителей.

### **Рекомендуемый список источников:**

**Дополнительная литература:** [2], [3], [5].

### 2.2.1 Закономерности формирования двигательного навыка

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1) когда осознаётся большей частью техническая сторона деятельности, т. е. человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие её элементы;

2) когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознаётся, главным образом, её цель, т. е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений. При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять её точнее и быстрее, благодаря навыкам.

**Навык** — это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие её частные действия автоматизированно, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания. Качество навыков различно из-за различной способности автоматизированно выполнять частные действия данной деятельности [34, с. 24—25].

Навыки делятся на следующие группы:

1) умственные (сенсорные) — это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показания приборов);

2) волевые — это навыки дисциплины, подавления эмоций;

3) двигательные (моторные). Процесс ФВ связан, в основном, с формированием двигательных навыков.

*Особенности формирования навыка:*

1) формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъёме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро;

2) формирование двигательного навыка с положительным ускорением идёт с большой трудностью (ошибки, недостатки и т. д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок);

3) плато — временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко: во-первых, это может быть результатом причин тормозящих ход развития навыка (например, недостаёт физической подготовленности, болезни и т. п.); во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приёмов его выполнения).

Плато может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, так как мешают ещё старые связи, старые приёмы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъёмом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога, от применяемых методов и средств, от внутренних механизмов перестройки организма.

*Деавтоматизация навыка* — это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации. В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации) сенсорные навыки, и только потом — двигательные. Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

*Перенос двигательных навыков.* Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений. На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий. Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых [35, с. 52—57].

*Причины отрицательного переноса:*

1) различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;

2) наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

*Образование двигательного навыка.* Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно шести разделам.

1. *Основная направленность образования двигательного навыка.* Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка, т. е. создание динамического стереотипа. Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации, какой стереотип применить. Это предвидение называется экстраполяцией. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

2. *Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:*

- анализаторы — воспринимающее звено;
- афферентные нервные волокна (чувствительные) передают раздражитель от анализатора к двигательному центру;
- двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено) воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам);
- мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления;
- после выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в центральную нервную систему о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

3. *Условия образования двигательного навыка:*

- а) сознательное отношение — заинтересованность и активность в овладении навыка;
- б) учёт влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических);
- в) степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков;
- г) оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

4. *Условные раздражители при образовании двигательного навыка:* слово, показ, внешние силы, пространственно-временные соотношения.

5. *Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка:* слуховой, зрительный, двигательный, вестибулярный, кожный.

6. *Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка):*

а) в первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга;

б) во второй фазе — концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения;

в) в третьей фазе — стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи [36, с. 60—67].

### 2.2.2 Структура процесса обучения и особенности его этапов

Главной задачей этапа ознакомления с двигательным действием является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием. Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

- 1) осмысливание задачи обучения;
- 2) составление проекта её решения;
- 3) попытка выполнить двигательное действие.

*Этап начального разучивания.* Главная задача этого этапа — обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия. На данном этапе широко используются все группы методов обучения. Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но ещё сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т. е. достигает уровня двигательного умения.

*На втором этапе обучения* особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок:

- ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
- ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечёт появление другой);
- ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
- ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т. е. не нарушающие структуру движения;

– ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

– неправильное понимание учеником задачи обучения, недостаточная физическая готовность;

– неуверенность в своих силах, нерешительность;

– отрицательное влияние ранее изученных действий;

– несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования, нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

– ошибка должна быть понята занимающимся;

– ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;

– указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент;

– при внезапном появлении исчезнувших ранее ошибок необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого.

Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

*Этап закрепления приобретенного умения.* Главная задача этого этапа — сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях. На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем — игровой и соревновательный. В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

### **2.2.3 Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников с особенностями психофизического развития**

В Республике Беларусь пока не сложилось единое мнение по вопросу внедрения инклюзивного образования в общеобразовательные школы, особенно в систему ФВ школьников. Многие специалисты не верят в эффективность подобной системы, а некоторые вообще считают её неосуществимой, полагая, что различные особенности обучающихся являются непреодолимым

препятствием для его внедрения, причём подчёркивается, что различия детей особенно ярко проявляются именно в двигательной сфере, что обычно актуально для уроков ФК [37, с. 18—21].

Необходимо подчеркнуть, что проблема совместного обучения двигательным действиям, развития физических способностей и воспитания личностных свойств детей с ОПФР, ООП и их здоровых сверстников в нашей стране изучена недостаточно.

Ряд авторов (Е. А. Митин, В. Г. Соломин, С. О. Филиппова) считает, что барьерная среда в случае инклюзивного ФВ весьма значима. При этом отмечается, что наиболее доступными в рамках инклюзии являются рекреационные виды занятий физическими упражнениями, а включение детей с ОПФР и ООП в физкультурно-рекреационную деятельность со здоровыми сверстниками является наиболее целесообразным. Данный тезис дал основание этим авторам использовать термин «инклюзивная физическая рекреация».

Мы предполагаем, что осуществление ФВ в условиях инклюзивного образования должно основываться на основополагающих концепциях воспитания: лично ориентированной, сотрудничества и гуманизма. В основе её компонентов должно лежать самоутверждение личности детей с ОПФР и ООП в мире. Индивидуальный подход к таким лицам должен осуществляться на основе отбора методических приёмов обучения и воспитания с учётом всех особенностей занимающихся: структуры и тяжести основного дефекта, наличия или отсутствия сопутствующих или вторичных нарушений, возраста, физического развития, а также систематизации компонентов инклюзивного ФВ.

Разработка особого содержания и использования самых разнообразных организационных форм инклюзивного ФВ должна опираться на следующие положения:

- учёт противопоказаний для детей с ОПФР по использованию средств и методов ФВ;
- создание условий для эффективного личностного и физического развития как детей с ОПФР, так и их здоровых сверстников;
- максимально возможное использование урочных и рекреационных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования [38, с. 14—19].

В целях повышения эффективности процесса инклюзивного физического воспитания в учреждениях образования педагогу рекомендуется:

- 1) проводить комплексные уроки инклюзивного ФВ, включающие общеразвивающие, коррекционные, прикладные упражнения, игры и эстафеты;
- 2) занятия проводить в различных построениях школьников: в кругу; в свободном распределении по залу; в колонне; в разомкнутой шеренге; на месте и в движении;
- 3) общеразвивающие, коррекционные и прикладные упражнения в младших классах целесообразно проводить в форме имитационных упражнений и игровых заданий, объединённых в комплексы;

4) к каждому занятию следует подбирать разнообразные упражнения и сочетать их в оптимальных пропорциях, чтобы обеспечить всестороннее воздействие на организм занимающихся и доступность выполнения каждому ученику;

5) работать в тесном контакте с врачами, которые дают сведения об индивидуальных особенностях учащихся;

б) необходимо помнить о наиболее типичных противопоказаниях:

– длительная задержка дыхания при выполнении всех видов физических упражнений;

– упражнения с длительным статическим напряжением;

– упоры и висы;

– наклоны и повороты туловища с большой амплитудой;

7) во избежание переутомления обучающихся учитель должен осуществлять индивидуальный подход к дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путём изменения исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения, введения дыхательных упражнений;

8) планировать осуществление инклюзивного ФВ в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к проведению урока ФК:

– постепенное повышение нагрузки к середине урока и снижение в его конце;

– чередование различных видов упражнений в соответствии с возможностями учащихся.

В уроке целесообразно выделить четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную, которые методически связаны между собой;

9) для организации подготовительной части урока до его начала назначить двух дежурных (ученик с ОПФР и здоровый школьник), которые будут помогать учителю организовывать класс и сдавать рапорт. На каждом занятии дежурные меняются;

10) оценку успеваемости на уроках инклюзивного ФВ педагогу следует осуществлять в форме текущего учёта, подходить к оценке каждого ученика сугубо индивидуально по результатам выполнения контрольных упражнений;

11) необходимо помнить, что помещение, отведённое для уроков, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, оборудовано спортивным инвентарём, аптечкой для оказания первой медицинской помощи [39].

Анализ научных источников по проблеме осуществления инклюзивного ФВ свидетельствует о необходимости тщательного и объективного изучения данного феномена, определения *путей повышения эффективности ФВ* школьников с ОПФР и их здоровых сверстников. На наш взгляд, этому будет способствовать:

– *разработка специальных образовательных программ по ФВ* (программа для детей с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями должна разрабатываться на основе принципов

адаптивной ФК. В теоретический курс предмета необходимо включить дополнительные темы, раскрывающие особенности и возможности овладения ФК обучающимися с ОПФР и ООП и их нормально развивающимися сверстниками);

– *разработка системы оценки результативности занятий* (требования к освоению обучающимися с ОПФР и ООП учебного предмета «Физическая культура и здоровье» имеют свою специфику. Их содержание должно разрабатываться с учётом возможностей обучающихся и целей занятий инклюзивной ФК. Оценка должна проводиться на основе технологической карты);

– *привлечение обучающихся с ОПФР и ООП к занятиям адаптивным спортом* (необходимо систематизировать информацию о существующих в населённом пункте спортивных командах для инвалидов и способствовать привлечению школьников с ОПФР и ООП к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков);

– *организация занятий инклюзивным фитнесом* (учреждения образования могут организовать дополнительные занятия физическими упражнениями для поддержания либо повышения уровня физической подготовленности школьников с ОПФР в меру возможностей их здоровья. Это будет способствовать не только увеличению объёма двигательной активности детей, но и их социальной адаптации в школьной среде).

*Реализация программ мэйнстриминга в школе* (мэйнстриминг (проникновение) предполагает, что школьники с ОПФР и ООП общаются со здоровыми детьми на праздниках, в различных досуговых программах, прежде всего для расширения социальных контактов. Включение обучающихся с ОПФР и ООП в совместную со здоровыми сверстниками физкультурно-рекреационную деятельность, т. е. в инклюзивную физическую рекреацию как одно из направлений мэйнстриминга).

При соблюдении перечисленных условий и рекомендаций инклюзивное физическое воспитание не только возможно, но и будет эффективным как для здоровых детей, так и для детей с ОПФР.

## **2.2.4 Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с особенностями психофизического развития**

*Рассмотрим методические приёмы ФВ в условиях инклюзивной среды.*

1. Методические приёмы обеспечения равных возможностей для физической подготовки здоровых детей и их сверстников с ОПФР в процессе совместных занятий физическими упражнениями. Целью реализации этих приёмов является формирование возможности заниматься совместно

со здоровыми детьми, выполняя упражнения, необходимые для совершенствования физических способностей, не акцентируя внимания на отклонениях в здоровье и физических недостатках детей.

Данный блок объединяет в себе три группы приёмов:

а) реализация различных ролевых функций при выполнении заданий, подвижных игр и элементов спортивных игр, учитывающих возможности каждого участника;

б) выполнение различных заданий при проведении эстафет (например, здоровые дети должны пробежать с баскетбольным мячом и передать его в руки партнёру с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА), который должен осуществить бросок в цель;

в) выполнение упражнений с форой (гандикапом), для этого необходимо использовать разные дозировки, исходные и конечные положения.

В качестве примеров упражнений с форой (гандикапом) могут служить следующие упражнения:

– применение здоровыми детьми различных вариантов отягощения (во время проведения общеразвивающих упражнений здоровые дети могут использовать утяжелители (гимнастические палки весом 200—250 г), а дети с ОПФР выполняют упражнения без предметов);

– выполнение упражнений с форой (гандикапом) в виде форы по времени, форы по дистанции, во время проведения упражнений в движении (ходьба, бег).

2. Методические приёмы по активизации межличностных взаимоотношений внутри класса в процессе занятий ФК. Основная цель — формирование мотивов афiliation, достижения результата через удовлетворение потребности в социальных связях и признании.

Данный блок включает следующие приёмы:

а) выполнение упражнений в парах (дети с ОПФР и здоровые дети) в целях активизации вербального и невербального общения и удовлетворения потребности в тактильном и эмоциональном контакте;

б) в процессе межличностных взаимодействий активизируется внимание к партнёру, эмоциональное отношение к его действиям;

в) совместное проведение обсуждения нового материала и анализ допущенных ошибок.

Эти приёмы позволяют формировать межличностные отношения на уроке по принципу одной команды, поскольку коллективная форма деятельности во многих случаях создаёт лучшую мотивацию, чем индивидуальная.

3. Методические приёмы, направленные на выработку умений самостоятельной организации и проведения инклюзивных мероприятий по ФК.

Цель — предупреждение конфликтов и недопонимания, возникающих при организации совместных учебных занятий детей с ОПФР со здоровыми учениками. Сочетание педагогического руководства с инициативой

и самостоятельностью детей с ОПФР предоставляет возможность помогать таким ученикам проявлять инициативу, осваивать нормы и правила поведения в ходе урока ФК. Следует подчеркнуть, что обучение приёмам взаимопомощи на уроках физической культуры осуществляется методами показа, рассказа, объяснения [40, с. 91—93].

Рассмотренные методические приёмы должны включаться во все части урока в тесной взаимосвязи.

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [5], [6], [10], [14], [16], [17], [23].

**Дополнительная литература:** [7], [12], [14].

Репозиторий БарГУ

## Тема 2.3 Развитие физических качеств

### 2.3.1 Основы развития физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств

Одной из главных задач, решаемых в процессе ФВ, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

*Физическими качествами* принято называть врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [41].

У того или иного человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врождённых (наследственных) анатомо-физиологических задатков: анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости её отдельных областей и др.); физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.); биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.); телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); хромосомные (генные) [42].

Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

**Силой** (или силовыми возможностями) в ФВ называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* — суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении. *Относительная сила* — величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

*Особенности развития силы у младших школьников.* В основном используются упражнения, направленные на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счёт общеразвивающих упражнений). Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании) [43, с. 50—53].

Под **быстротой** понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. *Быстрота* — это физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определённый сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия. Различают три проявления при оценке быстроты целостного действия: быстрота реакции в ответ на раздражение, скорость одиночных движений, частота движений.

Сочетание этих трёх показателей и определяет наличие качества быстроты у занимающихся спортом. Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются: повторный, соревновательный, игровой.

Основные методы развития быстроты:

- 1) метод повторного упражнения;
- 2) метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений);
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

*Особенности развития быстроты у младших школьников.* Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими. На занятиях можно использовать бег из усложнённых стартовых положений (лёжа, спиной по направлению движения, с исходного положения упор, присев и др.). Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты [44, с. 25—28].

**Выносливость** как физическое качество связано с утомлением, поэтому в самом общем смысле её можно определить как способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. *Общая выносливость* — способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счёт аэробных источников энергообеспечения. Она является основой для воспитания специальной выносливости. *Специальная выносливость* — способность эффективно выполнять работу в определённой трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление. Различают три вида специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая. Скоростная выносливость —

выносливость, связанная с возникновением кислородного долга. Силовая выносливость — способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы. Статическая выносливость — способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы.

Основными средствами развития выносливости в условиях субмаксимальных (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Выносливость в условиях больших нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.). Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения. Выносливость в условиях умеренных нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основной метод — метод непрерывного упражнения.

*Особенности развития выносливости у младших школьников.* Детям младшего школьного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости является бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений: ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

**Ловкость** — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеет высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности [45, с. 12—15].

Под *двигательно-координационными способностями* понимают способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить на три группы.

*Первая группа* — способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

*Вторая группа* — способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

*Третья группа* — способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда *факторов*:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [46, с. 6—13].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

- 1) необычные исходные положения для выполнения упражнений;
- 2) «зеркальное» выполнение упражнений — в другую сторону;
- 3) изменение скорости и темпа выполнения упражнений;
- 4) изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение;
- 5) изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами);
- 6) усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставанием предметов);
- 7) создание непривычных условий путём использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи);
- 8) соревнования в новых условиях;
- 9) подвижные и спортивные игры [47].

*Особенности развития ловкости у младших школьников.* Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха — до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объём не должен быть большим [48, с. 24—28].

**Гибкость** — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на неё влияет возраст и регулярные физические упражнения. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счёт внешних сил).

Под *активной* понимается гибкость, которая проявляется в движениях за счёт собственных мышечных усилий. При использовании силовых

упражнений с большой амплитудой движений активная гибкость улучшается. *Пассивная* гибкость выявляется путём приложения дополнительных усилий (отягощение или усилия партнёра) [49, с. 16—17].

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т. е. упражнения с увеличенной амплитудой движений. Данные упражнения делятся на две группы:

1) активные упражнения: а) однофазные и пружинистые; б) маховые и фиксированные; в) с отягощениями и без отягощений;

2) пассивные упражнения.

*Особенностью развития гибкости у младших школьников* является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться общеразвивающими упражнениями. Объём и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие позвоночника) [50, с. 20—23].

### **2.3.2 Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья**

Схема построения уроков с детьми с ОПФР и ООП имеет ряд принципиальных особенностей.

*Вводная часть* (15—20 мин) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока.

В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

*В основной части урока* (15—20 мин) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен. Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Основными методическими подходами к развитию физических способностей в процессе инклюзивного физического воспитания являются: стандартно-нормативный, индивидуально-нормативный, типологически-нормативный, типоспецифический.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учащихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затруднённые условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости.

Необходимо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом, с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений.

Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление.

*В заключительной части урока (5—10 мин)* необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, даётся задание на дом [51, с. 70—74].

При определении структуры конкретного урока учителю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органичную связь всех трёх его частей. Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную части урока можно проводить в помещении.

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [24].

**Дополнительная литература:** [10], [16].

## Тема 2.4 Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе

### 2.4.1 Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе

*Под формами занятий физическими упражнениями* понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по ФВ подразделяются на две группы: урочные и неурочные [52, с. 62—64].

**Урочные формы** — это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1) уроки ФК, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где ФК является обязательным предметом (школа, колледж профессионального образования, учреждение высшего образования и т. п.);

2) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Урок ФК состоит из трёх частей: подготовительной, основной, заключительной.

*Подготовительная часть* необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также для опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе.

*Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

*Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и организованного окончания занятия.

По признаку основной направленности различают уроки общей физической подготовки, уроки профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

1) уроки освоения нового материала. Для них характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала;

3) контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т. п.;

4) смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

По признаку вида спорта различают уроки гимнастики, лёгкой атлетики, плавания и т. д. Они имеют своё специфическое содержание, структурное построение и т. д. [53, с. 42—43].

**Неурочные формы** — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) в целях активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. К ним относятся:

1) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного (текущего) управления физическим состоянием. В силу своей кратковременности эти формы, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера;

2) крупные формы занятий, т. е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Эти формы занятий направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, т. е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяется победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т. п. (например, система официальных соревнований, отборочные соревнования, первенства, чемпионаты, контрольные прикидки или соревнования и др.) [54, с. 105—107].

#### **2.4.2 Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития**

Проблема детей с ограниченными возможностями — это проблема неравных возможностей, обусловленная физическими, психологическими, социальными, культурными и иными барьерами. Значительно страдает коммуникативная деятельность детей с ограниченными возможностями: практика их общения со сверстниками, взрослыми чрезвычайно бедна и замыкается на близких родственниках. Эти барьеры не позволяют ребёнку принимать участие в жизни семьи или общества на таких основаниях, как другие члены общества. В связи с этим современное общество обязано адаптировать существующие в нём стандарты к особым нуждам людей, имеющих инвалидность, чтобы они могли жить относительно независимой жизнью [55, с. 18—19].

Комплексная реабилитация и социальная адаптация детей, имеющих ограниченные умственные и физические возможности, а также помощь в целом семье являются одним из актуальных направлений.

Основными направлениями в работе являются:

- *социально-педагогическое* — осуществляется учителем-дефектологом, учителем-логопедом, педагогом дополнительного образования, специалистом по социальной работе, социальным работником;
- *социально-психологическое* — педагогами-психологами;
- *социально-медицинское* — реализуется специалистом по массажу, инструктором лечебной ФК.

Основной целью работы с семьями является оказание социальной помощи, содействие социализации детей и их интеграции в обществе, а также обучение родителей особенностям воспитания и методикам реабилитации ребёнка-инвалида.

Цель достигается посредством выполнения ряда задач:

- выявление семей, нуждающихся в социальной поддержке;
- содействие интеграции детей с ограниченными возможностями в общество для преодоления барьеров, мешающих нормальному социальному функционированию;
- разработка индивидуальных программ реабилитации детей с ограниченными возможностями с учётом рекомендаций комиссии;
- проведение социально-реабилитационной работы с родителями детей, имеющих отклонения в умственном и физическом развитии [56, с. 99—100].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [7], [17], [21], [23].

**Дополнительная литература:** [1], [17].

## Тема 2.5 Планирование физического воспитания

### 2.5.1 Планирование. Виды планирования

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Планирование может осуществляться для достижения поставленной цели посредством решения задач как на весь период обучения, так и на конкретный временной отрезок: год, четверть, период изучения раздела программы, урок.

План — это алгоритм, путь достижения цели, причём если цель и задачи на весь период обучения в школе сформулированы в программе по предмету «Физическая культура и здоровье», то цель и задачи на конкретный учебный год, четверть, урок должен определять сам учитель, и только после этого приступать к самому планированию.

Таким образом, планирование в ФВ представляет собой систему предварительно разработанных организационных, содержательных и методических мероприятий, направленных на достижение поставленной цели посредством решения образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач в предстоящем учебном процессе. Это распределение в конкретных временных параметрах последовательности решения указанных задач с использованием основных средств, методов и конкретных учебных заданий. Планирование должно обеспечивать конечную перспективу в работе, её ритмичность, качество и окончание в указанные сроки. Следовательно, оно должно быть целенаправленным, комплексным, систематичным, реальным и наглядным.

*Планирование ФВ* — предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся [57].

По срокам планирования различают следующие его виды: *перспективное, текущее (этапное) и оперативное.*

**Перспективное планирование** — это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

**Текущее планирование** охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе — это планирование на учебную четверть).

**Оперативное планирование** осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование, как правило, осуществляется на бумажных носителях путём простого описания, графического отображения основных планируемых параметров. В настоящее время в связи с развитием информационных технологий планирование может осуществляться с их использованием

и храниться в электронном виде. Однако это может относиться только к тем документам, которые не требуют утверждения и согласования. При разработке основных документов планирования учебного процесса важно конкретно в количественном выражении планировать основные показатели. Например, наличие количественного выражения основных показателей физической нагрузки урока существенно облегчит анализ и оценку эффективности процесса физической подготовки школьников, даст возможность научного осмысления образовательного процесса, а во взаимосвязи с данными контроля (тестирования) физической подготовленности сделает этот процесс по-настоящему управляемым.

Эффективность планирования в ФВ учащихся определяется и зависит от целого ряда факторов, к числу которых можно отнести:

- 1) наличие чёткой программы и программно-нормативных требований;
- 2) уровень теоретических и методических знаний учителя и его личного опыта;
- 3) учёт в планировании климатических и экологических условий, а также учёт материально-технических возможностей учреждения образования.

### **3.5.2 Требования к планированию в физическом воспитании**

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований.

1. *Целевая направленность педагогического процесса* заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности для её достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы ФВ (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по ФВ для различных контингентов населения). С установлением цели создаётся конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчинённых (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса* состоит в том, чтобы исходя из поставленной цели достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общеобразовательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей ФВ.* Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях ФВ (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.). В планировании процесса ФВ надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. *Конкретность планирования* состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.) [58, с. 69—72].

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. Чем меньше срок, на который составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока (занятия).

### **2.5.3 Характеристика основных документов планирования**

Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим. По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях: учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса ФВ (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика ФВ (рабочий план и план-конспект занятия).

*Учебный план* представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по ФВ в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливаются: а) общая продолжительность занятий по ФВ в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

*Учебная программа* — это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса (в общеобразовательной школе — курса ФВ, в ДЮСШ — спортивной тренировки по избранному виду спорта);

б) объём знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачётных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), который должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

*План-график учебного процесса* определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного — в общеобразовательной школе, годичного цикла спортивной тренировки — в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведённых часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

*Рабочий (тематический) план* составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В практике ФВ рабочий план имеет разные названия: тематический план, план на одну четверть, на один семестр. В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Квалифицированно составленный рабочий план в значительной мере выполняет функцию методического обеспечения учебного процесса. Рабочие планы составляют в текстовой и графической формах.

*Расписание занятий* должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по ФВ.

*План-конспект урока (занятия)* разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нём указывается номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые

средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

Таким образом, планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения. Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают чёткую программу действий учителя и учащихся, наибольшую продуктивность их совместной деятельности. Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;
- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;
- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики ФВ как научной дисциплины [59].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [11].

**Дополнительная литература:** [6], [13].

## Тема 2.6 Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья

### 2.6.1 Распределение на медицинские группы

На основании данных медицинского осмотра о состоянии здоровья и физического развития все учащиеся распределяются на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий ФК.

*К основной группе* относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

*К подготовительной медицинской группе* относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

*К специальной медицинской группе* (далее — СМГ) относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам.

На уроках ФК для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к СМГ, организуются непосредственно в учебном заведении и проводятся 3 ч в неделю по 45 мин отдельно от уроков ФК. В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно рекомендуется привлекать таких детей к занятиям со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя будет являться улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинскую группу. Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия. Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках,

организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продлённого дня, проведением массовых спортивных мероприятий [60, с. 22—23].

Основными задачами ФВ учащихся, отнесённых к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям ФК;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников, имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т. п.

### **2.6.2 Организация занятий с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе**

Занятия со школьниками в СМГ условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. *Задачи:*

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки;
- воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучить элементарным правилам самоконтроля.

В первые 6—8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося.

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Соотношение дыхательных упражнений с другими упражнениями на первых двух-трёх уроках — 1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием

надо обучать в медленном и спокойном темпе. В первой четверти 50% всех упражнений проводится в исходном положении лёжа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3—4 раза, потом 6—8 раз. В течение первой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, его физическая подготовленность, бытовые условия, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока ФК.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы. Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по ФК для учащихся СМГ, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома. В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 50 м, прыжки в длину с места; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Уроки рекомендуется проводить на стыке смен или на пятом-шестом уроках при односменных занятиях в школе. Не следует проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке.

### **2.6.3 Показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений**

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20 с в конце первой четверти первого года обучения до 2—3 мин в конце второго года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлинённому выдоху. Удлинению фазы выдоха

помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков *а, у, е, и, о, э* и согласных *р, м, ш, щ, з, с* или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3—5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2—3 раза, количество упражнений — 3—4. Целесообразны занятия плаванием, лыжами.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т. д. При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

#### **2.6.4 Методика и особенности занятий по физическому воспитанию детей с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями**

Ведущий принцип в работе с обучающимися с ОПФР и ООП — дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учётом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом — менее подготовленные;
- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные — одно;
- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 мин;
- в первой четверти рекомендуется 5—7 мин основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания [61, с. 18—19].

## 2.6.5 Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях

Результативность урока ФК во многом зависит от того, насколько преподаватель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересечённая местность), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

- 1) создание санитарно-гигиенических условий;
- 2) материально-техническое обеспечение;
- 3) выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

*Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока* предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14—16°C.

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в лёгких человека в покое колеблется в пределах 4—6 л / мин, а при упражнениях высокой интенсивности (бег, спортивные игры и др.) поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку — мытьё пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) — производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в лёгкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в неубранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

*Материально-техническое обеспечение урока* предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы по инициативе многих учителей ФК школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным (многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажёрами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес обучающихся, создаёт широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и, в конечном счёте, во многом способствует результативности занятий [62, с. 18—19].

### **Рекомендуемый список источников:**

**Основная литература:** [6], [8], [9], [13], [14], [15], [17], [23].

**Дополнительная литература:** [15].

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

# Методика преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования

## Тема 1.1

### Физическая культура и её детерминация в развитии человека и общества

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- ⇒ Здоровье и двигательная активность человека
- ⇒ Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания
- ⇒ Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры

# Здоровье и двигательная активность человека

Физическое воспитание и обучение (учение) —  
два относительно самостоятельных, хотя  
и взаимосвязанных процесса

Воспитание связано с развитием человека как целостной личности с её самопознанием, самосовершенствованием, самореализацией

Обучение связано с конечным кругом тех необходимых для жизни знаний, учений (умений) и навыков, которыми предстоит вооружить занимающихся физической культурой, спортом и туризмом за время непрерывного образования

# Здоровье и двигательная активность человека

## Здоровый образ жизни —

организация учёбы, труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах

Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма

Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями

# Здоровье и двигательная активность человека

**Двигательная активность** — внутренне детерминированная и внешне обусловленная система рациональных форм двигательной деятельности, существенными моментами которой являются движения, организованные в систему активных мышечно-двигательных действий

Опасности,  
подстерегающие  
здоровье

гипокинезия

гиподинамия

# Здоровье и двигательная активность человека.

## Методические рекомендации для повышения двигательной активности:

1

- Двигательная активность должна присутствовать в каждой из сфер деятельности человека

2

- Профилактику гиподинамии следует проводить в течение всей жизни, начиная с раннего возраста, когда закладывается фундамент здоровья и формируются разумные привычки

3

- Основным принципом повышения двигательной активности должна быть постепенность нарастания нагрузок

4

- Занятия физическими упражнениями желательно проводить под музыкальное сопровождение и сочетать с закаливающими процедурами

# Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания

Физическое воспитание влияет на формирование личности не только в плане физического совершенствования, укрепления здоровья, развития физических качеств, поддержания хорошего функционального состояния организма, физической готовности к труду и защите Родины, **но и на развитие целого ряда основ духовности человека.**

1

В содержание физической культуры входят различные виды человеческой деятельности (двигательная, игровая, социально-политическая, трудовая, научная и др.); все они в той или иной мере оказывают своё влияние на развитие личностных качеств человека

2

Положительное влияние на формирование мировоззрения, нравственно-эстетической и гражданской культуры личности

3

Основополагающая цель — воспитание всесторонне и гармонично развитой личности

# Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры

**Физическое воспитание** — вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Приобретение умений рационально и полноценно проявлять свои физические качества

Воспитание физических качеств

Приобретение широкого круга физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания

# Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры

## Общая физическая подготовка

повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности

**Физическая подготовка** — процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

## Специальная физическая подготовка

специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

**Результатом физической подготовки является физическая подготовленность**

# **Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры**

**Физическое развитие** — процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**Показатели телосложения, которые характеризуют биологическую форму**

**Показатели здоровья,**  
отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека

**Показатели развития физических качеств**

# Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры

**Физическое совершенство** — исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

1 Крепкое здоровье

2 Высокая общая физическая работоспособность

3 Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций

4 Всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключая однобокое развитие человека

5 Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений

6 Физкультурная образованность

# Список рекомендуемых источников

1. *Гатальская, Г. В.* Итальянский опыт интеграции детей с особенностями психофизического развития / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич // Сац.-пед. работа. — 2010. — № 11. — С. 10—12.
2. *Грозная, Н. С.* Включающее образование: международный опыт / Н. С. Грозная // Нар. света. — 2007. — № 11. — С. 81—85.
3. *Круцевич, Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания : учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимп. лит., 2003. — Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. — 392 с.
4. *Купчинов, Р. И.* Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : БНТУ, 2006. — 279 с.
5. Теория и методика физического воспитания : метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — 228 с.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРИЙ Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

**Методика преподавания физической  
культуры в условиях инклюзивного  
образования**

**Тема 1.2**

**Система физического воспитания**

Автор Трицина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории  
и практики физической культуры

# Тематический план

- ✓ Цель и задачи физического воспитания
- ✓ Социально-педагогические принципы системы физического воспитания
- ✓ Организационные основы структуры системы физического воспитания
- ✓ Роль и место инклюзивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с особенностями психофизического развития
- ✓ Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования

# Цель и задачи физического воспитания

## Цель физического воспитания

оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности

# Задачи физического воспитания

Задачи физического воспитания отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

## Специфические

задачи по оптимизации  
физического развития  
человека

образовательные  
задачи

## Общепедагогические

задачи  
по формированию  
личности человека

# Социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Общие принципы реализации задач  
вытекают из цели физического воспитания

**Принцип содействия  
всестороннему  
и гармоническому  
развитию личности**

- обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность;
- комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития

**Принцип связи  
физического  
воспитания с практикой**

- отражение целевого назначения физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности

**Принцип  
оздоровительной  
направленности**

- обязательное достижение эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека

# Социально-педагогические принципы системы физического воспитания



# Организационные основы структуры системы физического воспитания

## Государственная форма управления

- осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ
- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, учреждения профессионально-технического, среднего специального и высшего образования)
- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии)
- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники, здравницы)
- Министерство культуры (клубы, дома и дворцы культуры, парки культуры и отдыха)
- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР)
- Общественно-самодеятельная форма организации и руководство

## Общественно-самодеятельная форма организации и руководства

- направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения
- профсоюзы, оборонные организации (ОСТО — бывший ДОСААФ)
- спортивные клубы, спортивные общества (ДСО — «Динамо», «Спартак» и др.)

# Роль и место инклюзивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с особенностями психофизического развития

*В инклюзивном учреждении образования физкультурно-оздоровительная деятельность является эффективным средством реабилитации и социальной адаптации.*

Физическое воспитание в условиях инклюзивного образования решает следующие задачи:

*«особые» дети получают наглядный пример для двигательного подражания*

*осознаётся необходимость личного вклада в жизнь общества*

*формируется стремление к преодолению физических и психологических барьеров*

*появляется желание улучшить свои физические кондиции*

# Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования

## Общекультурные функции физического воспитания

*в условиях инклюзивного образования  
вытекают из закономерностей развития  
физической культуры общества.*



# Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования

*В условиях специализированного педагогического процесса физическое воспитание выполняет частные физкультурные функции:*

вариативная

эстетическая

рекреационная

социально-  
реабилитационная

# Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования

Среди специфических функций физического воспитания выделяют:

двигательную

развивающую

оздоровительную

профессионально-  
прикладную

профилактическую

реабилитационную

состязательную  
(соревновательную)

# Список рекомендуемых источников

1. *Акатов, Л. И.* Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие / Л. И. Акатов. — М. : ВЛАДОС, 2003. — 368 с.
2. Инклюзивная физическая рекреация в формировании толерантности здоровых школьников к сверстникам-инвалидам / В. П. Соломин [и др.] // *Соврем. проблемы физ. культуры и спорта : матер. Междунар. науч.-прак. конф.* — СПб. : НИИФК, 2008. — Т. 1. — С. 214—217.
3. *Купчинов, Р. И.* Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : БНТУ, 2006. — 279 с.
4. *Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников [и др.].* — М. : Академия, 2012. — 176 с.
5. *Шебеко, В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для вузов / В. Н. Шебеко. — Минск : Выш. шк., 2010. — 288 с.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРИЙ Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

# Методика преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования

Тема 1.3

## Средства и методы физического воспитания младших школьников

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- Общая характеристика средств физического воспитания
- Физические упражнения как двигательные действия
- Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений
- Классификация физических упражнений
- Естественные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические и социально-бытовые факторы
- Общая характеристика методов физического воспитания
- Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании

# Средства физического воспитания. Общая характеристика



## Гигиенические факторы

- режим;
- питание;
- общественная и личная гигиена



## Физические упражнения

- содержание физических упражнений;
- форма физического упражнения



## Оздоровительные силы природы

- солнце;
- воздух;
- вода

При проведении занятий физической культуры в условиях инклюзивного образования применяются средства,

которые направлены на решение

*координационных,*

*компенсаторных,*

*профилактических,*

*лечебно-восстановительных задач,*

а также средства коррекции

**двигательной сферы и основных жизненно и профессионально важных двигательных действий обучающихся с особенностями психофизического развития.**

# Физические упражнения как двигательные действия

Физические упражнения — такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания.

Классифицировать физические упражнения — логически представлять с подразделением на группы и подгруппы согласно определённым признакам:

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений.

Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

- признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

- анатомическому признаку;

- признаку преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств;

- признаку биомеханической структуры движения;

- признаку физиологических зон мощности;

- признаку спортивной специализации.

# Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений.

Временные

Пространственно-  
временные

Динамические

длительность  
движений  
и темп

скорость  
и ускорение

взаимодействие  
внутренних  
и внешних сил  
в процессе  
движений

# Естественные силы природы как средство физического воспитания

## Сопутствующие факторы:

- \* занятия на берегу водоёма;
- \* занятия в лесу

## Самостоятельные средства:

- \* солнечные ванны;
- \* воздушные ванны;
- \* водные процедуры

# Гигиенические факторы

```
graph TD; A[Гигиенические факторы] --> B[Личная гигиена]; A --> C[Общественная гигиена];
```

## Личная гигиена

- чистота тела;
- режим питания и сна;
- режим двигательной активности

## Общественная гигиена

- чистота мест занятий;
- чистота воздуха;
- соблюдение гигиенических норм

# Общая характеристика методов физического воспитания

Общепедагогические  
методы

Специфические методы

словесные методы

методы строго  
регламентированного  
упражнения

наглядные методы

игровой метод

соревновательный метод

# Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании:

- ❖ лечебная гимнастика, массаж, коррекция положений, дозированная ходьба, самомассаж, психосоматическая саморегуляция, аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция и др.;
- ❖ методы заданий на выполнение определённых ролей и функций (функций арбитра, тренера, организатора соревнований, эксперта, разработчика правил соревнований с гандикапом и др.);
- ❖ игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций;
- ❖ методы сказкотерапии и др.;
- ❖ методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в физической культуре обучающихся с особенностями психофизического развития: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.

# Список рекомендуемых источников

1. *Купчинов, Р. И.* Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : БНТУ, 2006. — 279 с.
2. *Максименко, А. М.* Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. — М. : Физ. культура, 2005. — 532 с.
3. Физическая культура и здоровье / под ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2007. — 238 с.
4. Физическая культура : учеб. пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников [и др.] . — М. : Академия, 2012. — 176 с.
5. *Шебеко, В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для вузов / В. Н. Шебеко. — Минск : Выш. шк., 2010. — 288 с.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРИЙ Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

**Методика преподавания физической  
культуры в условиях инклюзивного  
образования**

**Тема 1.4**

**Методические принципы физического  
воспитания в начальной школе**

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории  
и практики физической культуры

# Тематический план:

- Характеристика общеметодических принципов
- Специфические принципы физического воспитания
- Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования

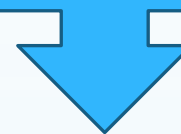
# Характеристика общеметодических принципов

Принцип



*«руководящее положение»,  
«основное правило»,  
«установка»*

Практическое значение принципов



*позволяют чётко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации*

## Общеметодические принципы физического воспитания

отражают общие методические требования к учебно-воспитательному процессу и формулируют основные закономерности обучения, воспитания и образования.

### Принцип сознательности и активности

направленность  
процесса занятий  
физическими  
упражнениями  
с любым контингентом  
населения  
на формирование  
у занимающихся  
сознательного,  
мотивационного  
отношения к этим  
занятиям

### Принцип наглядности

формирование  
у занимающихся  
посредством  
деятельности органов  
чувств чувственного  
познания техники  
движения, дистанции,  
темпа или ритма

### Принцип доступности и индивидуализации

требование  
оптимального  
соответствия задач,  
средств и методов  
занятий физическими  
упражнениями  
возможностям  
занимающихся

# Специфические принципы физического воспитания

**Принцип возрастной адекватности направленности физического воспитания**

последовательное изменение направленности и объёма физических нагрузок на занятиях; решение ряда методологических и технологических проблем

**Принцип систематичности**

наслаивание эффекта от проведённого занятия на эффект предыдущих занятий, итог — кумуляция (сложение, объединение и усиление) этих воздействий

**Принцип постепенного наращивания тренирующего воздействия**

систематическое повышение требований к активизации у занимающихся двигательных и психических функций за счёт повышения сложности заданий и увеличения нагрузок

**Принцип системного чередования нагрузок и отдыха**

отражение естественной необходимости сочетать повышенную активность с отдыхом как в ходе занятия, так и в общем режиме жизни

**Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок**

достижение запланированного эффекта от менее сложных упражнений и небольших психофизических нагрузок к более сложным упражнениям и более высоким нагрузкам по мере закрепления формируемых навыков

# Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования

Принцип единства диагностики и коррекции

Принцип дифференциации и индивидуализации

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий

Принцип учёта возрастных особенностей

Принцип адекватности педагогических воздействий

Принцип оптимальности педагогических воздействий

Принцип вариативности педагогических воздействий

Принцип приоритетной роли микросоциума

# Список рекомендуемых источников

1. *Аксёнов, А. В.* О внедрении инклюзивного образования в практику адаптивного спорта / А. В. Аксёнов // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики : материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Уфа. — Уфа. — 2010. — С. 21—23.
2. *Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М. : Академия, 2006. — С. 168—169.
3. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физ. культура и спорт, 1991. — С. 85—313.
4. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей. — С. 50—53.
5. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — С. 106—111.

Спасибо  
за внимание!

Репозиторий Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

# Методика преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования

## Тема 2.1

### Методика образовательного процесса по физическому воспитанию

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания
- Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития

# Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания

Нравственное воспитание

Задачи

*целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработка навыков и привычек поведения человека в обществе*

- ✓ формирование нравственного сознания, идейной убеждённости и мотивов деятельности;
- ✓ формирование нравственных чувств;
- ✓ формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения;
- ✓ воспитание волевых черт и качеств личности

# Нравственное воспитание

## Средства

- содержание и организация учебно-тренировочных занятий, спортивный режим
- соревнования (строгое выполнение их правил);
- деятельность преподавателя (тренера) и др.

## Методы

- убеждение в форме разъяснения;
- беседы, диспуты;
- наглядный пример;
- практические приучения;
- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности;
- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника;
- наказание за совершённый проступок: замечание, выговор

# Умственное воспитание

## Задачи

### **Образовательная сторона**

закljučается  
в передаче специальных  
физкультурных знаний.

### **Воспитательная сторона**

закljučается  
в развитии таких  
интеллектуальных качеств,  
как сообразительность,  
сосредоточенность,  
пытливость, быстрота  
мышления и др.

- ✓ обогащение специальными знаниями в области физической культуры, формирование научного мировоззрения;
- ✓ развитие умственных способностей, познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- ✓ стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию

# Умственное воспитание

## Средства

- физкультурные занятия;
- специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий

## Методы

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическая оценка и анализ двигательных действий

## Эстетическое воспитание

## Задачи

*формирование у людей широких эстетических потребностей; важно сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в её многообразных проявлениях, воспитать способность воплотить её в реальных действиях и поступках*

- ✓ воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- ✓ воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- ✓ воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке

# Эстетическое воспитание

## Средства

- разнообразные виды самого физического воспитания;
- праздники и выступления, природные и гигиенические условия;
- специальные средства художественного воспитания в процессе занятий

## Методы

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями

## Трудовое воспитание

## Задачи

**устойчивость  
выполнения требований  
дисциплины, выполнение  
производственных заданий,  
проявление инициативы в  
труде, личный вклад  
в достижение коллективного  
труда**

- ✓ воспитание трудолюбия;
- ✓ формирование сознательного отношения к труду;
- ✓ овладение элементарными трудовыми умениями и навыками

# Трудовое воспитание

## Средства

- учебный труд;
- выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы;
- общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию

## Методы

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда

# Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития

один из результатов гуманистического развития современного общества

эффективное средство реабилитации и социальной адаптации

**Инклюзивное образование**

наиболее перспективная форма образования детей с особыми образовательными потребностями

идеи равного отношения ко всем людям, исключение любой дискриминации детей, создание благоприятных условий для детей, имеющих особые образовательные потребности

## Физическое воспитание в условиях инклюзивного образования решает следующие задачи:

1

- «особые» дети получают доступный пример для двигательного подражания;

2

- формируется стремление к преодолению физических и психологических барьеров;

3

- осознаётся необходимость личного вклада в жизнь общества;

4

- появляется желание улучшать свои физические кондиции

Формирование основ физической культуры и культуры здоровья школьников с разными образовательными потребностями, обеспечивая им равные возможности и готовность к дальнейшему обучению в инклюзивной школе

# Список рекомендуемых источников

1. Аксёнов, А. В. Креативные телесно-ориентированные виды двигательной активности в адаптивном физическом воспитании детей с церебральным параличом / А. В. Аксёнов // Итоговая науч.-практ. конф. профес.-преподават. состава ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург : сб. — СПб., 2010. — С. 163—165.
2. Аксёнов, А. В. Практика адаптивного спорта / А. В. Аксёнов // Адаптив. физ. культура. — 2010. — № 3. — С. 2—4.
3. Аксёнов, А. В. На футбольном поле все равны / А. В. Аксёнов // Адаптив. физ. культура. — 2011. — № 2. — С. 39—42.

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

РЕПОЗИТОРИУМ БАРГУ

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

# Методика преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования

## Тема 2.2

### Обучение двигательным действиям

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- \* Закономерности формирования двигательного навыка
- \* Структура процесса обучения и особенности его этапов
- \* Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников с особенностями психофизического развития
- \* средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с особенностями психофизического развития

# Закономерности формирования двигательного навыка



# Структура процесса обучения и особенности его этапов

1. Этап  
начального  
разучивания

2. Этап  
углубленного  
разучивания

3. Этап закрепления  
и дальнейшего  
совершенствования



# Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников

Этап начального  
разучивания

Сформировать основы  
техники изучаемого  
движения

- Представление о движении;
- выполнение в общих чертах;
- устранение значительных ошибок

Этап углублённого  
разучивания

Сформировать полноценное  
двигательное  
действие

- Уточнение действия;
- целостное выполнение движения;
- устранение мелких ошибок

Этап закрепления,  
совершенствования

Двигательное  
умение перевести  
в навык

- Стабильность;
- автоматизм выполнения;
- вариативное использование

**Разработка особого содержания и использования самых разнообразных организационных форм инклюзивного физического воспитания должна опираться на следующие положения:**

- ✓ учёт противопоказаний для детей с особенностями психофизического развития по использованию средств и методов физического воспитания;
- ✓ создание условий для эффективного личностного и физического развития как детей с особенностями психофизического развития, так и их здоровых сверстников;
- ✓ максимально возможное использование урочных и рекреационных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования

# Рекомендации педагогу в целях повышения эффективности процесса инклюзивного физического воспитания в учреждениях образования

1. Проводить комплексные уроки инклюзивного физического воспитания, включающие общеразвивающие, коррекционные, прикладные упражнения, игры и эстафеты.
2. Занятия проводить в различных построениях школьников: в кругу, в свободном распределении по залу, в колонне, в разомкнутой шеренге, на месте и в движении.
3. Общеразвивающие, коррекционные и прикладные упражнения в младших классах целесообразно проводить в форме имитационных упражнений и игровых заданий, объединённых в комплексы.
4. К каждому занятию следует подбирать разнообразные упражнения и сочетать их в оптимальных пропорциях, чтобы обеспечить всестороннее воздействие на организм занимающихся и доступность выполнения каждому ученику.
5. Работать в тесном контакте с врачами, которые дают сведения об индивидуальных особенностях учащихся.

## Рекомендации педагогу в целях повышения эффективности процесса инклюзивного физического воспитания в учреждениях образования

6. Необходимо помнить о наиболее типичных противопоказаниях: длительная задержка дыхания при выполнении всех видов физических упражнений, упражнения с длительным статическим напряжением, упоры и висы, наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
7. Во избежание переутомления обучающихся учитель должен осуществлять индивидуальный подход к дозировке физических нагрузок на уроке.
8. Планировать осуществление инклюзивного физического воспитания в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к проведению урока физической культуры.
9. Для организации подготовительной части урока до его начала назначить двух дежурных (ученик с особенностями психофизического развития и здоровый школьник), которые будут помогать учителю организовывать класс и сдавать рапорт.
10. Оценку успеваемости на уроках инклюзивного физического воспитания следует осуществлять в форме текущего учёта, подходить к оценке каждого ученика сугубо индивидуально по результатам выполнения контрольных упражнений.
11. Необходимо помнить, что помещение, отведённое для уроков, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, оборудовано спортивным инвентарём, аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

## Пути повышения эффективности физического воспитания школьников с особенностями психофизического развития и их здоровых сверстников

- ❖ Разработка специальных образовательных программ по физическому воспитанию;
- ❖ Разработка системы оценки результативности занятий;
- ❖ Привлечение обучающихся с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями к занятиям адаптивным спортом;
- ❖ Организация занятий инклюзивным фитнесом;
- ❖ Реализация программ мейнстриминга в школе.

Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с особенностями психофизического развития

## **Методические приёмы** физического воспитания в условиях инклюзивной среды

Методические приёмы обеспечения равных возможностей для физической подготовки здоровых детей и их сверстников с особенностями психофизического развития в процессе совместных занятий физическими упражнениями

**Цель** — формирование возможности заниматься совместно со здоровыми детьми, не акцентируя внимания на отклонениях в здоровье и физических недостатках детей.

Методические приёмы по активизации межличностных взаимоотношений внутри класса в процессе занятий физической культурой

**Цель** — формирование мотивов афiliation, достижение результата через удовлетворение потребности в социальных связях и признании.

Методические приёмы, направленные на выработку умений самостоятельной организации и проведения инклюзивных мероприятий по физической культуре

**Цель** — предупреждение конфликтов и недопонимания, возникающих при организации совместных учебных занятий детей с особенностями психофизического развития со здоровыми учениками.

# Список рекомендуемых источников

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
2. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — 226 с.
3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. — М. : ФиС, 1976. — 304 с.
4. Физическое воспитание в I—IV классах общеобразовательной школы / Е. Н. Ворсин [и др.]; под ред. Е. Н. Ворсина. — Минск : АСАТ, 1995. — 175 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов. — М. : Академия, 2001. — 480 с.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРИЙ Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

**Методика преподавания физической  
культуры в условиях инклюзивного  
образования**

**Тема 2.3**

**Развитие физических качеств**

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- Основы развития физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств
- Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья

## Основы развития физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств

**Физические качества** — врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Сила

Гибкость

Быстрота

Ловкость

Выносливость

# В основе развития способностей лежит иерархия разных врождённых (наследственных) анатомо-физиологических задатков.

- Анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы;
- Физиологические;
- Биологические;
- Телесные;
- Хромосомные (генные).

# Сила —

способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений.

## Средства

- с весом внешних предметов;
- отягощённые весом собственного тела;
- использование тренажёрных устройств;
- статистические упражнения

## Методы

- максимальных усилий;
- статистических усилий;
- «ударный» метод;
- круговой тренировки;
- игровой

## Быстрота —

физическое качество, которое характеризуется скоростью реакции на определённый сигнал, быстротой мышечных сокращений при выполнении двигательного действия.

### Средства

- направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
- комплексного воздействия на все компоненты;
- упражнения сопряжённого воздействия

### Методы

- метод повторного упражнения;
- метод переменного упражнения;
- игровой;
- соревновательный

# Выносливость —

способность противостоять  
физическому утомлению в процессе  
мышечной деятельности

Общая

Специальная

Скоростная

Силовая

Статическая

## Средства

- циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом;
- продолжительные циклические упражнения

## Методы

- непрерывного упражнения;
- интервального прерывного упражнения;
- соревновательный;
- игровой

# Ловкость —

способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи

способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений

способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие

способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости

# Ловкость

## Средства

- физические упражнения повышенной координационной сложности;
- упражнения, содержащие элементы новизны

## Методы

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой;
- соревновательный

Динамическая

Статическая

## Гибкость —

способность выполнять  
движения с большой  
амплитудой

Активная

Пассивная

Средства

- упражнения на растягивание;
- активные упражнения с полной амплитудой;
- пассивные упражнения;
- статистические упражнения

Методы

- повторный;
- игровой;
- соревновательный

# Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья

## Вводная

(15—20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями

Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно; подготовка всех органов и систем к выполнению основной части урока

## Основная

(15—20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение

Общеразвивающие и специальные упражнения; подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы

## Заключительная

(5—10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия

Применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки

# Основными методическими подходами к развитию физических способностей в процессе инклюзивного физического воспитания являются:

- ✓ стандартно-нормативный;
- ✓ индивидуально-нормативный;
- ✓ типологически нормативный;
- ✓ типоспецифический.

**!** *Необходимо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений.*

**!** *Для снятия утомления между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление.*

# Список рекомендуемых источников

1. Гужаловский, А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский : актовая речь на науч. сессии, посвящённой презентации АФВиС Респ. Беларусь. — Минск : АФВиС, 1993. — 21 с.
2. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. — Донецк : УК Центр, 1999. — 335 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет. спорт, 2003. — 464 с.

Спасибо за внимание!

Репозиторий Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

# Методика преподавания физической культуры в условиях инклюзивного образования

## Тема 2.4

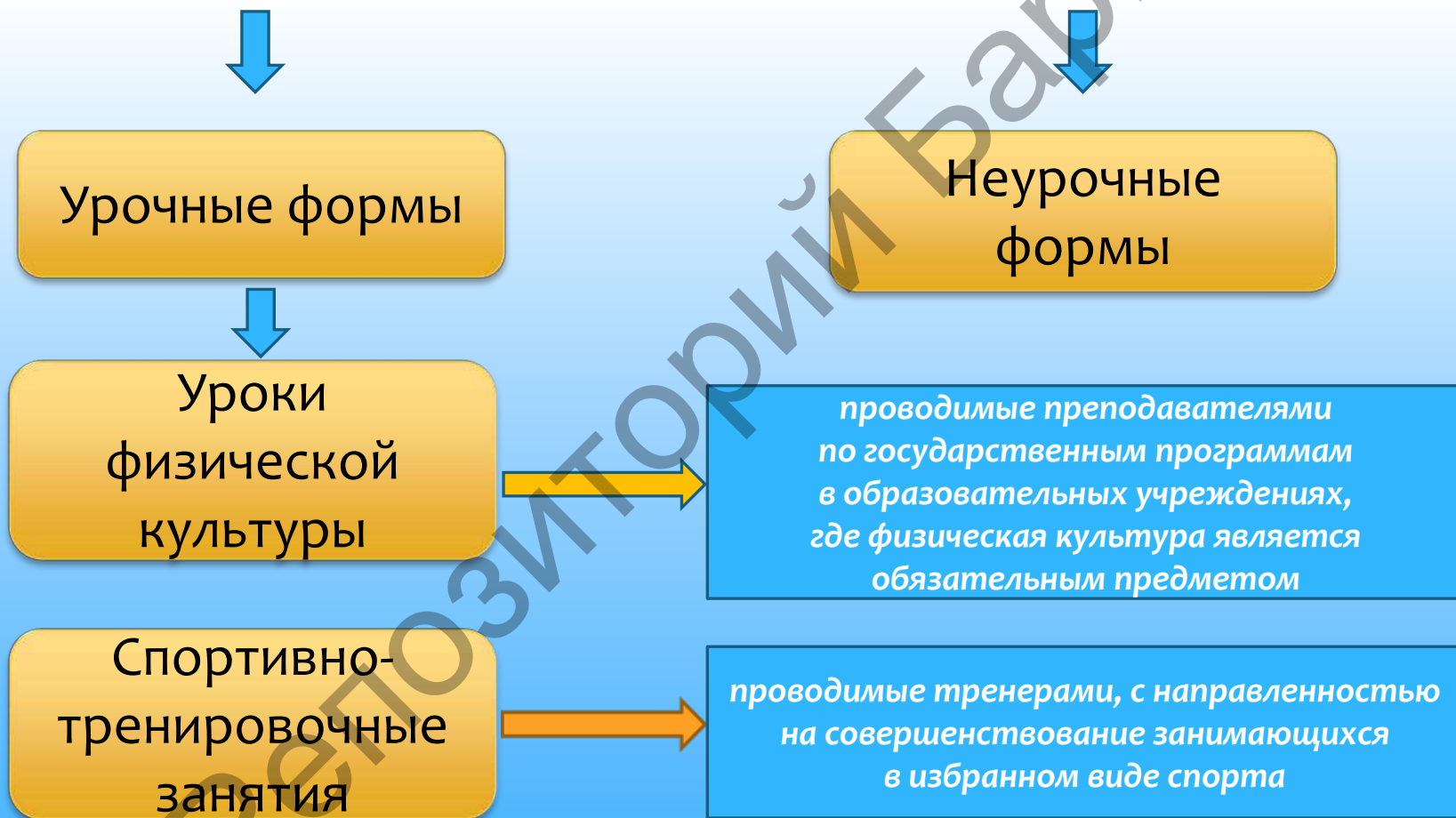
### Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- \* Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе
- \* Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития

# Формы занятий физическими упражнениями — способы организации учебно-воспитательного процесса



# По особенностям организации занимающихся и способам руководства

## Урочные формы



- управляет педагог;
- строго установленное время;
- проводится на основе программы по физической культуре;
- постоянный состав занимающихся;
- построение занятия по общепринятой структуре

Типы уроков по признаку  
решаемых задач

уроки освоения нового  
материала

уроки закрепления  
и совершенствования  
учебного материала

контрольные уроки

смешанные  
(комплексные) уроки

# Структура урока физической культуры

## Подготовительная часть

- начальная организация;
- подготовка организма к физкультурной деятельности

## Основная часть

- обучение технике движений;
- воспитание физических и личностных качеств

## Заключительная часть

- снижение нагрузки на организм;
- организованное окончание занятий

# По особенностям организации занимающихся и способам руководства

Неурочные  
формы



- узкая направленность (малые формы);
- незначительная продолжительность;
- отсутствие структуры;
- невысокие нагрузки;
- осуществление на основе полной добровольности



«Малые формы»

«Крупные»  
формы

Соревновательные  
формы

# Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития

Основная  
цель

оказание социальной помощи;  
содействие социализации  
детей и их интеграции  
в обществе;  
обучение родителей  
особенностям воспитания  
и методикам реабилитации  
ребёнка-инвалида

Задачи

- выявление семей, нуждающихся в социальной поддержке;
- содействие интеграции детей с ограниченными возможностями в общество для преодоления барьеров;
- разработка индивидуальных программ реабилитации детей с ограниченными возможностями с учётом рекомендаций комиссии;
- проведение социально-реабилитационной работы с родителями детей, имеющих отклонения в умственном и физическом развитии

# Основные направления в работе:

Социально-педагогическое

- осуществляется учителем-дефектологом, учителем-логопедом, педагогом дополнительного образования, специалистом по социальной работе, социальным работником

Социально-психологическое

- осуществляется педагогами-психологами

Социально-медицинское

- реализуется специалистом по массажу, инструктором лечебной физкультуры

# Список рекомендуемых источников

1. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Совет. спорт, 2003. — С. 200—213.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства : курс лекций / авт.-сост. : Т. В. Дорофеева, В. В. Леонова. — Минск : БГУФК, 2005. — С. 39—82.
3. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей, 2003. — С. 238—245.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2008. — С. 143—148.

**Спасибо  
за внимание!**

РЕПОЗИТОРИУМ БАРГУ

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

**Методика преподавания физической  
культуры в условиях инклюзивного  
образования**

**Тема 2.5**

**Планирование в физическом воспитании**

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры

# Тематический план

- *Планирование. Виды планирования*
- *Требования к планированию*
- *Характеристика основных документов планирования*

# Планирование. Виды планирования

Планирование — предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, методики, форм организации учебной деятельности.

Перспективное

Текущее

Оперативное

## Требования к планированию

Целевая направленность педагогического процесса

Всесторонность планирования задач педагогического процесса

Учёт закономерностей физического воспитания

Конкретность планирования

# Технология планирования



# Характеристика основных документов планирования

*Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой. Каждый последующий документ более частного характера разрабатывается в соответствии с предшествующим.*

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, учреждениях среднего специального и высшего образования: учебный план и учебная программа.

**Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.**

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания:

**план-график учебного процесса и расписание занятий.**

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания:

**рабочий план и план-конспект занятия.**

# Список рекомендуемых источников

1. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
2. *Наскалов, В. М.* Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — 226 с.
3. Физическое воспитание в I—IV классах общеобразовательной школы / Е. Н. Ворсин [и др.] ; под ред. Е. Н. Ворсина. — Минск : АСАТ, 1995. — 175 с.
4. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов. — М. : Академия, 2001. — 480 с.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРІЙ Баргу

Учреждение образования  
«Барановичский государственный университет»

**Методика преподавания физической  
культуры в условиях инклюзивного  
образования**

**Тема 2.6**

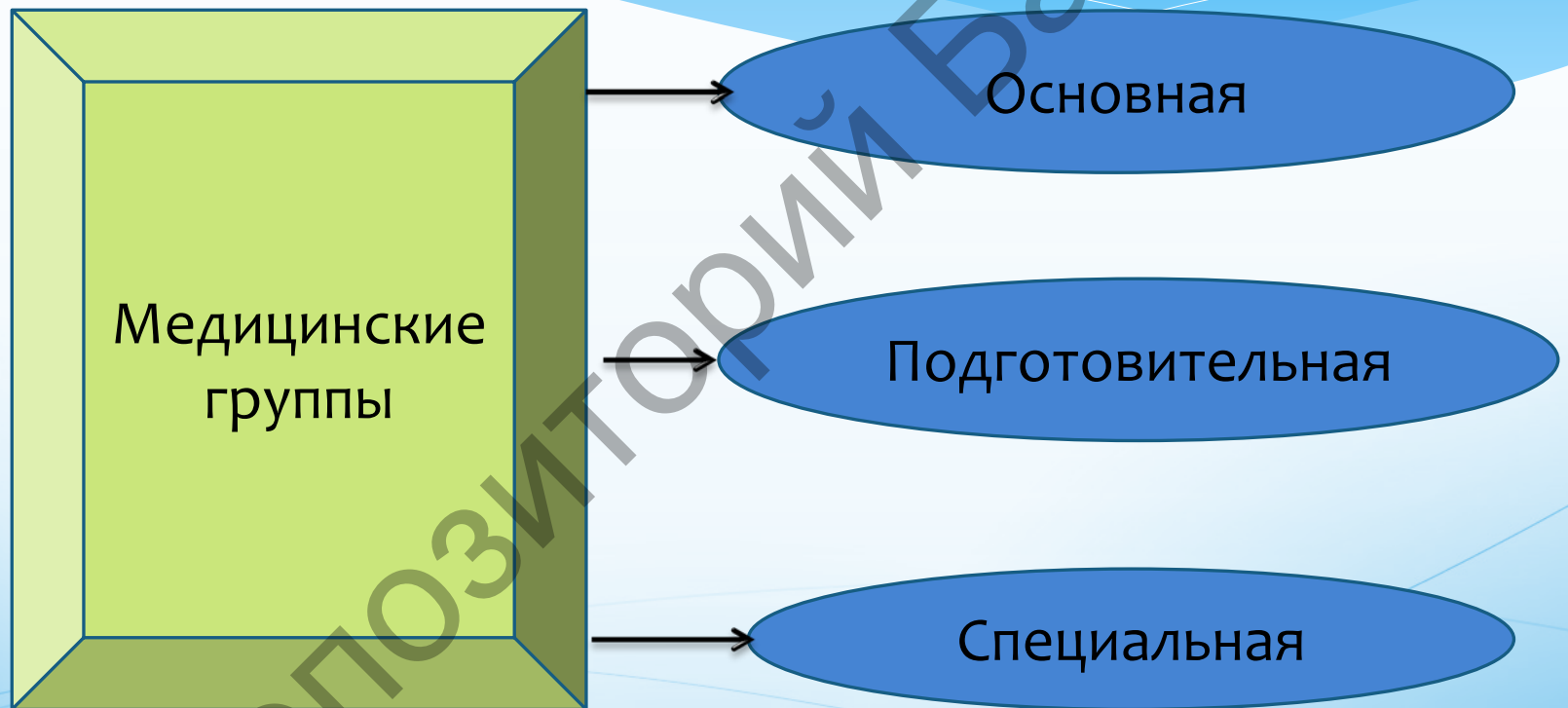
**Врачебный контроль в организации физического  
воспитания. Медико-педагогические требования  
к уроку физической культуры и здоровья**

Автор Трищина Татьяна Ивановна, преподаватель кафедры теории  
и практики физической культуры

# Тематический план

- Распределение на медицинские группы
- Организация занятий с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе
- Показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений
- Методика и особенности занятий по физическому воспитанию детей с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями
- Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях

# Распределение на медицинские группы



Организация занятий с обучающимися, отнесёнными к специальной медицинской группе

**Основная форма — урок.**

**Исключить акробатические, статические упражнения, упражнения с натуживанием**

**Подготовительная часть**

Продолжительность — до 20 минут.

Общеразвивающие и дыхательные упражнения

**Основная часть**

Продолжительность 20—22 минуты.

Овладение навыками, развитие физических качеств

**Заключительная часть**

Продолжительность 3—5 минут.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения

# Занятия со школьниками в специальной медицинской группе условно делятся на два периода

## Подготовительный

**Задачи:**  
постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическим упражнениями; обучить элементарным правилам самоконтроля.

## Основной

**Задачи:**  
освоить основные двигательные умения и навыки программы по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы; повысить общую тренированность и функциональную способность организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

## Показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений

**Отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы** (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.). Противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.

**Заболевания органов дыхания** (хронический бронхит, воспаление лёгких, бронхиальная астма и др.). Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

**Заболевания почек** (нефрит, пиелонефрит). Значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела.

**Нарушения нервной системы.** Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т. д.

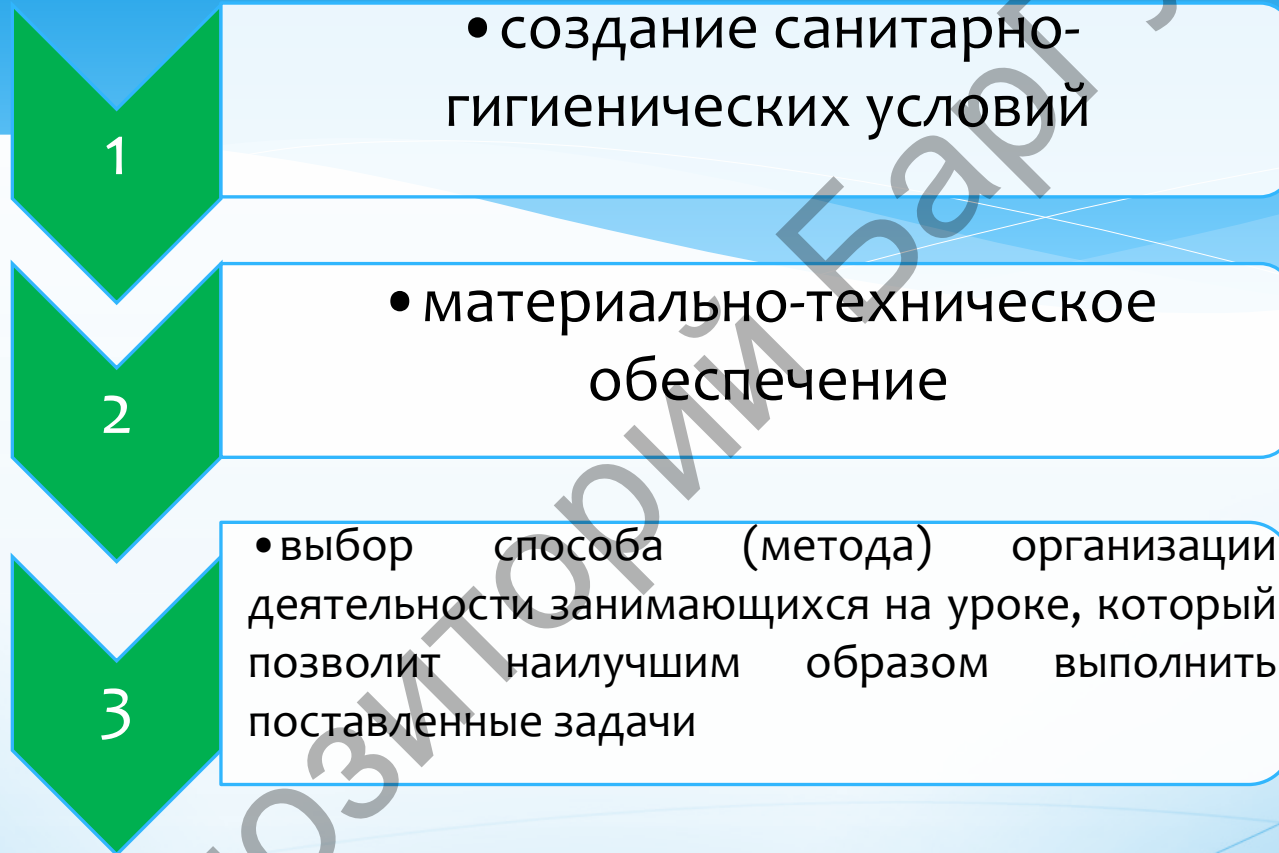
**Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.** Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

# Методика и особенности занятий по физическому воспитанию детей с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями

**Ведущий принцип**



**дифференцированный подход,  
дозирование нагрузки с учётом индивидуальных  
особенностей**



# Организационное обеспечение урока

# Санитарно-гигиенические требования к местам занятий

Предусматривать весь комплекс мероприятий,  
обеспечивающий оздоровительный эффект



Температура  
воздуха в  
зале 14—16

Проветривание  
зала

Ежедневная  
уборка

Чистота  
оборудования,  
инвентаря

# Список рекомендуемых источников

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. — М. : Физ. культура, 2005. — С. 118—143.
2. Наскалов, В. М. Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополюцк : ПГУ, 2008. — 226 с.
3. Приступа, Е. Н. Инклюзивное физическое воспитание школьников 1—3 групп здоровья / Е. Н. Приступа // Педагогика. Психология. — 2013. — № 1. — С. 62—66.
4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. — К. : Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. : Общие основы теории и методики физического воспитания. — С. 111—135.
5. Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Совет. спорт, 2003. — С. 58—82.

**Спасибо за внимание!**

РЕПОЗИТОРИЙ Баргу

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

#### **РАЗДЕЛ 1 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Тема 1.1 Физическая культура и её детерминация в развитии человека и общества**

1. Как трактуется понятие «физическое воспитание», какие задачи оно решает?
2. Как трактуется понятие «физическая подготовка», на что направлена общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка?
3. Как трактуется термин «физическая подготовленность», что составляет её основу?
4. Как трактуется термин «физическое состояние»?
5. Как трактуется термин «физическое совершенство», какими показателями оно определяется?
6. Перечислите важнейшие конкретные показатели физически совершенного человека современности.
7. Какие задачи решают специалисты по ФВ при формировании здорового образа жизни?
8. Что понимается под термином «здоровый образ жизни»?
9. Какие компоненты здорового образа жизни входят в две группы, характеризующие поведение человека?
10. Что понимается под двигательной активностью? Какой объём энергии затрачивает современный человек по сравнению с давними предками?
11. Гиподинамия и гипокинезия, их последствия.
12. Характеристика физического состояния детей младшего и школьного возраста. В чём заключается их оптимальная двигательная активность?

##### **Тема 1.2 Система физического воспитания**

1. Укажите цель ФВ.
2. Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в ФВ решается комплекс конкретных задач. Назовите специфические и общепедагогические задачи ФВ.
3. Охарактеризуйте организационную структуру ФВ.
4. В каких документах прописаны нормативно-правовые требования по обеспечению ФВ?

5. Что лежит в основе организации и проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»?

6. Какие нормативные документы лежат в основе ФВ Республики Беларусь?

7. Раскройте значение инклюзивной ФК в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ОПФР.

8. Укажите группы социальных функций ФК в условиях инклюзивного образования.

### **Тема 1.3 Средства и методы физического воспитания младших школьников**

1. Охарактеризуйте средства ФВ.

2. Классификация физических упражнений.

3. Характеристика факторов, от которых зависит эффективность применения физических упражнений.

4. Что понимается под терминами «содержание физических упражнений» и «форма физических упражнений»?

5. Что относят к пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам?

6. Характеристика вспомогательных средств ФВ.

7. Определение понятий «метод», «методический приём», «методика».

8. Характеристика методов использования слова.

9. Какие приёмы метода слова используются в процессе ФВ?

10. Требования к методу наглядного восприятия.

11. Характеристика метода частично регламентированного упражнения.

12. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

13. Какие методы применяются при обучении двигательным действиям обучающихся младшего школьного возраста?

14. Какие общие требования предъявляются к использованию методов обучения?

15. Назовите специфические средства и методы, применяемые в ФВ с детьми младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования.

### **Тема 1.4 Методические принципы физического воспитания в начальной школе**

1. Что представляют собой принципы ФВ?

2. Перечислите общеметодические принципы ФВ?

3. Что представляют собой специфические принципы методики развития физических качеств и двигательных способностей?

4. Какие специфические функции характерны для осуществления ФВ в условиях инклюзивного образования?

## РАЗДЕЛ 2

### МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### Тема 2.1 Методика образовательного процесса по физическому воспитанию

1. Какую роль играет ФВ во всестороннем развитии личности?
2. Определите основные цели и задачи ФВ в формировании всех составляющих всесторонне развитой личности.
3. Обоснуйте взаимосвязь ФВ с интеллектуальным, нравственным, эстетическим, гражданским воспитанием.
4. Как взаимосвязано физическое и трудовое воспитание?
5. Какие требования предъявляются к профессиональным и личностным качествам преподавателя (учителя, тренера), участвующего в процессе ФВ?
6. Раскройте значение ФВ в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с ОПФР.

#### Тема 2.2 Обучение двигательным действиям

1. Общая структура процесса обучения и особенности его этапов.
2. Определите общий порядок построения процесса обучения.
3. Этап начального разучивания двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
4. Этап углублённого разучивания двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
5. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия: задачи этапа, типичные средства и методы, определяющие черты методики обучения на этапе.
6. Раскройте проблемы перестройки двигательного навыка.
7. Укажите основы методики обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников с ОПФР.
8. Назовите средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с ОПФР.
9. Определите эффективные пути повышения эффективности физического воспитания школьников с ОПФР и их здоровых сверстников.
10. Назовите методические приёмы ФВ, применяемые в условиях инклюзивной среды.

### **Тема 2.3 Развитие физических качеств**

1. Что понимается под термином «физические качества»?
2. Что понимается под термином «выносливость»?
3. Характеристика общей (аэробной) выносливости.
4. Методика развития аэробной выносливости.
5. Сила как физическое качество.
6. Средства и методы развития мышечной силы.
7. Методика развития мышечной силы у школьников.
8. Что понимается под термином «быстрота»?
9. Назовите средства развития быстроты, требования к ним.
10. Что понимается под термином «ловкость»? Какими способностями должен обладать человек для проявления ловкости?
11. Методика развития ловкости у детей младшего школьного возраста.
12. Что понимается под термином «гибкость»?
13. Какие приёмы и упражнения применяют для развития гибкости?
14. Методика развития гибкости у детей младшего школьного возраста.
15. В чём заключаются особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья?

### **Тема 2.4 Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе**

1. Что понимается под формой построения занятий в ФВ?
2. Как классифицируются эти формы?
3. Какие формы ФВ организуются в учебном процессе?
4. Что представляет собой структура занятий урочного типа?
5. Какие формы ФВ организуются во внеурочном процессе в учреждениях образования?
6. Какие соревновательные формы применяются в ФВ? Какие цели перед ними ставятся?
7. Что представляют собой самоорганизованные занятия физическими упражнениями, какими знаниями и умениями должен владеть самостоятельно занимающийся?
8. Для осуществления ФВ в условиях инклюзивного образования с детьми необходима работа целой группы специалистов. Назовите их.

## **Тема 2.5 Планирование физического воспитания**

1. Назовите цель и задачи планирования.
2. Что необходимо учитывать при разработке планирующей документации?
3. Перечислите основные требования, применяемые к планированию процесса физкультурного образования?
4. Характеристика плана-графика учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье».
5. Характеристика поурочного плана на учебную четверть.
6. Характеристика плана-конспекта урока.

## **Тема 2.6 Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья**

1. Как формируются группы обучающихся по ФК в результате медицинского освидетельствования?
2. Назовите основные различия между учениками основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
3. Перечислите основные задачи ФВ обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ.
4. Назовите показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений.
5. Раскройте особенности занятий по ФВ детей с ОПФР и ООП.
6. Назовите санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.

## **РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ**

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Система физического воспитания в Республике Беларусь.
2. Современные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста, созданные белорусскими учёными.
3. Педагогическая характеристика физического упражнения — основного средства физического воспитания.
4. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.
5. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательного действия) обучающихся младших классов.
6. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами.
7. Методика обучения основным движениям (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания).
8. Методика обучения строевым упражнениям.
9. Оздоровительное воздействие подвижных игр на организм занимающихся.
10. Гимнастика как средство и метод физического воспитания.
11. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста.
12. Структура урока в физическом воспитании и факторы, её определяющие.
13. Формирование знаний у обучающихся начальных классов на уроках физической культуры.
14. Физическая нагрузка и приёмы её регулирования на физкультурном занятии.
15. Физкультурные досуги и праздники: специфика их проведения с младшими школьниками.
16. Сущность и правила планирования в физическом воспитании.
17. Функциональное назначение видов педагогического контроля.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЁТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе ФВ.
3. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами ФК.
4. Цель и задачи ФВ.
5. Характеристика педагогических функций ФК в условиях инклюзивного образования.
6. Социально-педагогические принципы системы ФВ.
7. Организационные основы структуры системы ФВ.
8. Общая характеристика средств ФВ.
9. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание.
10. Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений.
11. Классификация физических упражнений.
12. Естественные силы природы как средство ФВ.
13. Гигиенические и социально-бытовые факторы.
14. Общая характеристика методов ФВ.
15. Общепедагогические методы: словесные методы, методы обеспечения наглядности.
16. Специфические методы: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
17. Методы, используемые в инклюзивном ФВ.
18. Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов.
19. Характеристика общеметодических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.
20. Специфические принципы ФВ: непрерывности процесса ФВ, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения занятий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, возрастной адекватности направлений ФВ.
21. Принципы ФК в условиях инклюзивного образования.
22. Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе ФВ.

23. Роль и место ФК в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с ОПФР.
24. Закономерности формирования двигательного навыка.
25. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
26. Методика обучения двигательным действиям в ФВ младших школьников.
27. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с ОПФР.
28. Использование физической помощи и страховки с учётом особенностей психофизических нарушений у занимающихся.
29. Роль и место тренажёров в процессе обучения двигательным действиям обучающихся с ОПФР.
30. Основы развития физических качеств.
31. Понятие о физических качествах.
32. Средства и методы воспитания физических качеств.
33. Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.
34. Методические подходы к развитию физических способностей в процессе инклюзивного ФВ.
35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.
36. Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития.
37. Виды планирования.
38. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования.
39. Требования к планированию.
40. Характеристика основных документов планирования.
41. Распределение на медицинские группы.
42. Организация занятий с учащимися, отнесёнными к СМГ.
43. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья.
44. Нормирование нагрузок.
45. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
46. Предупреждение и профилактика травматизма.
47. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.
48. Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.
49. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.
50. Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся с ОПФР.

# ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

## РАЗДЕЛ 1

### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях:

- физическая культура
- физическая подготовка
- физическое воспитание**
- физическое образование

Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний:

- физическое образование**
- физическое воспитание
- физическое развитие
- физическая культура

Результат физической подготовки:

- физическое развитие индивидуума
- физическое воспитание
- физическая подготовленность**
- физическое совершенство

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (профессия, спорт и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека:

- спортивная тренировка
- специальная физическая подготовка**
- физическое совершенство
- профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- физическая подготовка**
- физическое совершенство
- физическая культура
- физическое состояние

Показатели, характеризующие физическое развитие человека:

- показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств**
- показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

Принципы, которые используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- общесоциальные и общепедагогические
- общеметодические
- специфические
- общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические**

Общеметодические принципы:

- принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации**
- принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Принцип, который предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

- принцип сознательности и активности
- доступности и индивидуализации**
- научности
- связи теории с практикой

Принцип, предусматривающий планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- принцип научности
- доступности и индивидуализации
- непрерывности
- постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий**

Принцип, который обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- принцип научности
- возрастной адекватности направлений физического воспитания**
- систематичности и последовательности
- всестороннего развития личности

Основное специфическое средство физического воспитания:

- физические упражнения**
- оздоровительные силы природы
- гигиенические факторы
- тренажеры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые

Физические упражнения:

- такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы в соответствии с его закономерностями  
виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:  
закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия  
частоту движений в единицу времени  
взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения  
точность двигательного действия и его конечный результат

Эффект физических упражнений определяется:  
их формой  
содержанием  
темпом движения  
длительностью их выполнения

Методы физического воспитания:  
основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями  
те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения  
конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия  
способы применения физических упражнений

Специфические методы физического воспитания:  
словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия  
методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы  
методы срочной информации  
практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

Метод, который представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:  
метод сопряжённого воздействия  
игровой метод  
метод переменного-непрерывного упражнения  
круговой метод (метод круговой тренировки)

Классификация методов строго регламентированного упражнения:  
методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств  
методы общей и специальной физической подготовки  
игровой и соревновательный методы

специфические и общепедагогические методы

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что: каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей  
они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания  
они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями  
каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

Сущность метода сопряжённого воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий  
совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий  
закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)  
выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

## РАЗДЕЛ 2

# МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Система движений, объединённая смысловыми двигательными задачами:

**двигательные действия**  
спортивная техника  
подвижная игра  
физические упражнения

Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения:

двигательные умения  
техническое мастерство  
двигательная одарённость  
**двигательный навык**

Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность, — характерные (отличительные) признаки двигательного умения:

2, 4  
**1, 3, 5**  
1, 2, 3, 4, 5, 6  
1, 2, 6.

Отличительный признак двигательного навыка;

нестабильность в выполнении двигательного действия  
постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия

**автоматизированность управления двигательными действиями**  
неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.)

Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

**сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах**

завершить формирование двигательного умения  
детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия  
достичь слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

Обучение двигательному действию начинается:

**с создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения**

непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям  
непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом  
разучивания общеподготовительных упражнений

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

**непроизвольная напряжённость мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению)**

стабильность, слитность, надёжность исполнения учениками двигательного действия  
минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения)

высокая степень координации и автоматизации движений

В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

в подготовительной части занятия

**начале основной части занятия**

середине основной части занятия

конце основной части занятия

Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

**сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения)**

по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчленённо-конструктивный метод)

в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения)

в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т. п. (соревновательный метод обучения)

Метод обучения, использующийся на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия:

метод стандартно-интервального упражнения

метод сопряжённого воздействия

**расчленённо-конструктивный метод**

метод целостно-конструктивного упражнения

В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускаются занимающимися:

**на этапе начального разучивания техники двигательного действия**

этапе углублённого разучивания техники двигательного действия

этапе совершенствования двигательного действия

этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков

Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование:

**методика обучения**

физическая культура

физическое образование

физическое воспитание

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы в соответствии с его закономерностям:

**физические упражнения**

подвижные игры  
двигательные умения  
физическое совершенствование

Совокупность обобщённых положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления:

принципы обучения  
**теория или концепция обучения**  
обучение  
профессионально-педагогическое мастерство

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основное условие положительного переноса навыка:

высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта  
**наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий**  
соблюдение принципа сознательности и активности  
учёт индивидуальных особенностей занимающихся

Физические качества:

индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека  
**врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности**  
комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности  
комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженный в конкретных результатах

Определение уровня развития двигательных способностей человека осуществляется с помощью:

**тестов (контрольные упражнения)**  
индивидуальных спортивных результатов  
разрядных нормативов единой спортивной классификации  
индивидуальной реакции организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

Сила как физическое качество:

комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»  
способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время  
**способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)**  
способность человека проявлять большие мышечные усилия

Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени:

- двигательная реакция
- скоростные способности**
- скоростно-силовые способности
- частота движений

Основной метод в физическом воспитании и спорте при развитии быстроты двигательной реакции:

- круговой тренировки
- динамических усилий
- повторного выполнения упражнения**
- игровой

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности:

- функциональная устойчивость
- биохимическая экономизация
- тренированность
- выносливость**

Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы:

- физическая работоспособность
- физическая подготовленность
- общая выносливость**
- тренированность

Выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности:

- аэробная
- анаэробная
- анаэробно-аэробная
- специальная**

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме
- 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме
- 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме**
- 45—60 мин

Способность выполнять движения с большой амплитудой:

- эластичность
- стретчинг
- гибкость**
- растяжка

Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц:

- активная гибкость**
- специальная гибкость

подвижность в суставах  
динамическая гибкость

Пассивная гибкость:

гибкость, проявляемая в статических позах  
способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил  
(усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.)  
способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах  
гибкость, проявляемая под влиянием утомления

Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия:

специальная  
общая  
активная  
динамическая

Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

выносливость  
сила  
быстрота  
координационные способности

Стретчинг:

морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев  
система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц  
гибкость, проявляемая в движениях  
мышечная напряжённость

Основной метод развития гибкости:

повторный  
максимальных усилий  
статических усилий  
переменно-непрерывного упражнения

Основное средство развития гибкости:

скоростно-силовые упражнения  
упражнения на растягивание  
упражнения «ударно-реактивного» воздействия  
динамические упражнения с предельной скоростью движения

При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объёме должна быть доля упражнений:

статических  
активных  
пассивных  
статодинамических

Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

временем и параметрами удержания определённой позы в растянутом состоянии  
в угловых градусах или в линейных мерах с использованием аппаратуры или педагогических тестов

показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости  
показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»)

Двигательно-координационные способности:

способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости (скованности)

способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)

способности противостоять физическому утомлению в сложнocoординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

в подготовительной части урока (тренировочного занятия)

первой половине основной части урока

второй половине основной части урока

заключительной части урока

Совершенствовать координацию движений на фоне утомления:

можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений

нельзя, так как при утомлении сильно снижается чёткость мышечных ощущений

можно, так как утомление снимает координационную напряжённость

можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основной метод при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий:

стандартно-повторный

переменно-непрерывного упражнения

круговой тренировки

наглядного воздействия

Классификация занятий по физическому воспитанию по особенностям организации занимающихся и способам руководства ими:

уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия

урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями

занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися

(самостоятельно)

образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями

Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

**урок физической культуры**

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

массовые спортивные и туристские мероприятия

тренировочное занятие в спортивной секции

В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, а также невысокая «моторная» плотность характерны:

для уроков закрепления и совершенствования учебного материала

контрольных уроков

уроков общей физической подготовки

**уроков освоения нового материала**

Планирование в физическом воспитании:

заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ

**предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся**

упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков

упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

директором школы

заместителем директора школы по учебной работе

учителем физической культуры

**государственными органами (министерствами, комитетами)**

Основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней:

учебная программа по физическому воспитанию

**учебный план**

поурочный рабочий (тематический) план

план педагогического контроля и учёта

Документ планирования, который включает в себя: 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока, 2) теоретические сведения по физическому воспитанию, 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок, 4) контрольные упражнения (тесты):

учебная программа по физическому воспитанию

учебный план

**поурочный рабочий (тематический) план**

общий план работы по физическому воспитанию

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать упражнения:

на выносливость

на частоту движений

**связанные с натуживанием (задержка дыхания) и значительными статическими напряжениями**

скоростно-силовые

В начальной школе при проведении физкультурных занятий делается акцент на решение задач:

оздоровительных

**образовательных**

воспитательных

по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

а) слабую, б) среднюю, в) сильную

**а) основную, б) подготовительную, в) специальную**

а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья

а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную

Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность:

физкультурная

**основная медицинская**

спортивная

здоровая медицинская

Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность:

общей физической подготовки

физкультурная

средняя медицинская

**подготовительная медицинская**

Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки:

**специальная медицинская**

оздоровительная медицинская

лечебной физической культуры

здоровья

Основная форма организации занятий физическими упражнениями с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья:

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня («оздоровительный час на свежем воздухе»)

**урок физической культуры**

индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях (оздоровительная аэробика, шейпинг, стретчинг, атлетическая гимнастика и др.)

В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

гимнастические упражнения  
легкоатлетические упражнения  
подвижные игры и лыжная подготовка

акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием,  
продолжительными статическими напряжениями

Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при частоте сердечных сокращений:

90—100 уд. / мин

110—125 уд. / мин

130—150 уд. / мин

160—175 уд. / мин

В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

по пульсу (по частоте сердечных сокращений)

частоте дыхания

внешним признакам утомления детей

пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей

### СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ

**Быстрота** — 1) способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени; 2) комплекс функциональных свойств нервно-мышечного аппарата, обеспечивающий выполнение двигательных действий за минимальное время; 3) способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** — способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

**Общая выносливость** — способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

**Специальная выносливость** — выносливость по отношению к определённой двигательной деятельности.

**Гибкость** — способность выполнять движения с большой амплитудой.

**Активная гибкость** — способность выполнять движение с большой амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц.

**Пассивная гибкость** — способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

**Двигательно-координационные способности** — способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Двигательные умения** — степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

**Методика** — своеобразная программа (или система средств) подбора физических упражнений, которые применяются в обучении. Например, методика обучения учащихся младших классов кувырку или методика обучения прыжкам в длину с разбега студентов.

**Методический приём** — способ реализации метода в соответствии с конкретными задачами обучения.

**Методы обучения** — способы взаимосвязанной деятельности педагога и занимающихся, направленные на решение задач обучения.

**Методы физического воспитания** — способы применения физических упражнений.

**Метод** — сумма приёмов, которые применяются для решения конкретных задач.

**Нагрузка** — дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при этом трудностей.

**Интенсивность нагрузки** — сила воздействия физических упражнений на организм в данный момент, напряжённость и степень концентрации объёма нагрузки во времени.

**Объём нагрузки** — протяжённость во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений (работа понимается не только в механическом, а также в физиологическом и вообще в деятельностном смысле).

**Навык** — действие, отдельные операции которого доведены до автоматизма в результате упражнений.

**Ловкость** — способность человека быстро, точно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

**Обучение в физическом воспитании** — 1) процесс формирования у человека способностей осуществлять двигательную деятельность с наибольшей эффективностью; 2) организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий.

**Общеметодические принципы** — отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

**Планирование физического воспитания** — предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

**Перспективное планирование** — планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

**Текущее планирование** — планирование на учебную четверть.

**Оперативное планирование** — планирование на ближайшее время (на предстоящее занятие).

**Приёмы воспитания** — частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

**Принципы методики физического воспитания** — исходные научно-практические положения, определяющие основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность.

**Ритм** — частота и последовательность чередования фаз напряжения и расслабления мышц во время движения.

**Сила** — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

**Силовые способности** — комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

**Силовая выносливость** — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

**Система физического воспитания** — исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

**Скоростные способности** — возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

**Соревновательный метод** — способ выполнения упражнений в форме соревнований.

**Средства воспитания** — всё то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино- и видеofilмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

**Темп** — количество повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту.

**Техника** — 1) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия; 2) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**Техника физических упражнений** — способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

**Технология воспитательной деятельности** — совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания в сфере физической культуры и спорта.

**Физическое воспитание** — 1) специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования физиологических и функциональных возможностей, формирования и улучшения, основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни; 2) процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей; 3) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей человека; 4) вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

**Физическая культура** — 1) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; 2) часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**Физическая подготовка** — 1) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями; 2) вид физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определённому виду деятельности.

**Общая физическая подготовка** направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

**Специальная физическая подготовка** — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

**Физическое качество** — 1) свойства, характеризующие отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; 2) врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности; функциональные свойства организма, характеризующие одарённость человека.

**Физическая нагрузка** — определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

**Физическая подготовленность** — 1) результат физической подготовки, отражающий достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности деятельности, на которую ориентирована подготовка; 2) уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач (физическая подготовленность учащихся, спортсменов, лётчиков).

**Физическое развитие** — процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**Физические способности** — комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

**Физические упражнения** — двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

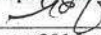
**Формы занятий физическими упражнениями** — способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определённым типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера, судьи) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий.

**Урочные формы** — занятия, проводимые преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся.

**Неурочные формы** — занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) в целях активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков.

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАРАНОВИЧСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор (первый проректор)  
учреждения образования  
«Барановичский государственный  
университет»

 Т. Р. Якубович  
2 марта 2016 года  
Регистрационный № УД-57/16-уч.

## МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
1-01 02 01 Начальное образование

Барановичи  
БарГУ  
2016



Учебная программа разработана на основе ОСВО 1-01 02 01-2013 № 87 от 30 августа 2013 г., учебного плана специальности и типовой учебной программы для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования по специальности 2-01 02 01 Начальное образование.

Разработали:

Т. С. Новаш, старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры учреждения образования «Барановичский государственный университет»,

Н. И. Филимонова, преподаватель кафедры теории и практики физической культуры учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Рецензенты:

А. А. Ковалевская, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методик дошкольного и начального образования учреждения образования «Могилевский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»,

Е. И. Пономарева, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики учреждения образования «Барановичский государственный университет»

Рекомендована к утверждению:

кафедрой теории и практики физической культуры (протокол № 2 от 24 февраля 2016 г.);

научно-методическим советом учреждения образования «Барановичский государственный университет» (протокол №1 от 2 марта 2016 г.)

Экспертиза учебно-методического отдела С. В. Васюнина С. В. Васюнина

Ответственный за редакцию И. А. Ножка

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **1 Актуальность изучения дисциплины**

В настоящее время в Республике Беларусь осуществляется модернизация системы образования, главной задачей которого является обеспечение соответствующего современному состоянию общества качества образования при сохранении его фундаментальности. Образовательная политика Республики Беларусь не может не учитывать тенденции мирового развития, что и обуславливает необходимость существенных изменений в подготовке будущих педагогов. Реализация основополагающих подходов к обновлению содержания образования, его целей и задач создает условия для обеспечения необходимого качества профессиональной подготовки в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Широкое внедрение идей интеграции и инклюзии в учреждения образования в значительной мере зависят от квалификации кадров, что требует внесения изменений в процесс подготовки будущих педагогов. Современные условия общественного развития требуют того, чтобы студенты обладали высоким уровнем профессиональной готовности, познавательными потребностями, интересами. Поэтому важным является подход к их подготовке как единому процессу воспитания и обучения, в ходе которого происходит разностороннее развитие и самоутверждение личности, формирование профессиональной готовности, личностных качеств.

Учебная дисциплина «Методика преподавания физической культуры» обеспечивает теоретическую, методическую, практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности в качестве учителя начальных классов, который способен на высоком научно-методическом уровне осуществлять процесс физического воспитания как здоровых детей, так и детей с особенностями психофизического развития.

Программа разработана на основе компетентного подхода, требований к формированию компетенций, которые сформулированы в ОСВО 1-01 02 01-2013, Кодекса Республики Беларусь об образовании, концепции развития инклюзивного образования (обучающихся с особенностями психофизического развития) в Республике Беларусь. Отличительными особенностями данной программы являются:

- направленность на усиление роли физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста в том числе и в условиях инклюзивного образования;
- акцентуация на компетентном подходе в обучении;
- использование теоретико-методологических основ физической культуры;
- обобщение и дифференцирование практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья обучающихся с нормативным уровнем развития и детей с особенностями психофизического развития;

- акцентуация на самостоятельную работу студентов;
  - использование современных инновационных педагогических технологий.
- Освоение дисциплины базируется на компетенциях, приобретенных студентами при изучении следующих дисциплин: «Психология», «Педагогика», «Физическая культура».

## **2 Цели и задачи учебной дисциплины**

*Цель* дисциплины — обеспечение высокого уровня теоретической и методической подготовки студентов учреждений высшего образования на основе профессиональной направленности их будущей деятельности в области физической культуры.

*Задачи* дисциплины:

- формирование системы знаний в области теории и методики физического воспитания младших школьников с нормативным уровнем развития и детей с особенностями психофизического развития;
- формирование навыков организации работы по физическому воспитанию обучающихся с нормативным уровнем развития и детей с особенностями психофизического развития.

## **3 Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины**

В результате изучения дисциплины студенты должны приобрести следующие компетенции: академические (АК), социально-личностные (СЛК), предусмотренные в ОСВО 1-01 0201-2013.

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть методами научно-педагогического исследования.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным предложить новые идеи.

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом для решения проблем.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение своей жизни.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Быть способным осуществлять самообразование и совершенствовать профессиональную деятельность.

В результате изучения дисциплины специалист должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):

ПК-1. Управлять учебно-познавательной и учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

ПК-2. Использовать оптимальные методы, формы и средства обучения.

ПК-3. Организовать и проводить учебные занятия различных видов и форм.

ПК-4. Организовывать самостоятельную работу обучающихся.

ПК-11. Развивать учебные возможности и способности обучающихся на основе системной педагогической диагностики.

ПК-12. Развивать навыки самостоятельной работы обучающихся с учебной, справочной, научной литературой и иными источниками информации.

ПК-13. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с обучающимися.

ПК-14. Предупредить и преодолевать неуспеваемость обучающихся.

ПК-15. Формировать образовательные и воспитательные цели.

ПК-16. Оценивать учебные достижения обучающихся, а так же уровни их воспитанности и развития.

ПК-17. Осуществлять профессиональное самообразование и самовоспитание с целью совершенствования профессиональной деятельности.

ПК-18. Организовать целостный образовательный процесс с учетом современных образовательных технологий и педагогических инноваций.

ПК-19. Анализировать и оценивать педагогические явления и события прошлого в свете современного научного знания.

Для формирования указанных компетенций в результате изучения дисциплины студент должен:

*знать:*

– значение физической культуры в воспитании личности младшего школьника;

– структуру и принципы организации педагогической системы физического воспитания, в том числе и в условиях инклюзивного образования;

– методы и формы организации физического воспитания младших школьников и детей с особенностями психофизического развития;

– основные средства физического воспитания здоровых младших школьников и обучающихся с особенностями психофизического развития;

– особенности развития необходимых физических качеств младших школьников с нормативным уровнем развития и детей с особенностями психофизического развития;

– особенности формирования двигательных умений и навыков здоровых младших школьников и обучающихся с особенностями психофизического развития;

*уметь:*

– применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах;

– владеть двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания;

– использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста, в том числе и в условиях инклюзивного образования;

– проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в начальной школе со здоровыми школьниками, а также с обучающимися с особенностями психофизического развития;

*владеть:*

– двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания;

– методами и приемами планирования и проведения урочных и внеклассных форм работы по физической культуре.

#### 4 Структура содержания учебной дисциплины

На изучение дисциплины отводится 98 академических часов (2 зачетные единицы).

Форма получения образования	Номер учебного плана	Курс	Семестр	Всего часов		Количество часов			Семестр		
				академических	аудиторных	лекции	практические занятия	УСР	курсовая работа	экзамен	зачет
Дневная	A01-339/13-УДдр	3	5, 6	98	50	14	26	10	—	—	6

#### 5 Методы (технологии) обучения

Среди эффективных педагогических методик и технологий в процессе обучения используются современные методы, приемы, а также формы, направленные на оптимизацию и интенсификацию образовательного процесса.

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины, являются:

– технологии проблемно-модульного обучения (проблемная ситуация, проблемное изложение, проблемный вопрос, обучающе-исследовательский метод);

– технологии учебно-исследовательского подхода, творческого подхода, реализуемые на практических занятиях и в самостоятельной работе;

– элементы коммуникативного обучения (индивидуализация и дифференциация обучения, новизна в обучении).

## **6 Организация самостоятельной работы студентов**

При изучении дисциплины используются следующие формы самостоятельной работы:

- управляемая самостоятельная работа;
- контролируемая самостоятельная работа в аудитории;
- написание планов-конспектов;
- подготовка рефератов;
- разработка основных документов планирования;
- разработка материалов для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

## **7 Диагностика компетенций студентов**

Оценка учебных достижений студентов на зачете, промежуточных учебных достижений производится по десятибалльной шкале. Для оценки учебных достижений студента используются критерии в соответствии с Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 09-10/53-ПО от 28.05.2013. Для диагностики сформированности компетенций студентов используется следующий основной инструментарий:

- проведение тестирования оценки теоретических знаний (АК-1—АК-9; СЛК-2, СЛК-3, СЛК-5—СЛК-7; ПК-1—ПК-4, ПК-11—ПК-19);
- защита выполненных на практических занятиях индивидуальных заданий (АК-1—АК-9; СЛК-2, СЛК-3, СЛК-5—СЛК-7; ПК-1—ПК-4, ПК-11—ПК-19);
- сдача зачета по дисциплине (АК-1—АК-9; СЛК-2, СЛК-3, СЛК-5—СЛК-7; ПК-1—ПК-4, ПК-11—ПК-19).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Т е м а 1 Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества**

Здоровье и двигательная активность человека. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры. Формирование правового и информационного пространства в области физического воспитания Республики Беларусь — важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями в общество.

### **Т е м а 2 Система физического воспитания**

Цель и задачи физического воспитания. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Организационные основы структуры системы физического воспитания. Роль и место инклюзивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с особенностями психофизического развития. Предмет, цель, задачи, содержание инклюзивной физической культуры (коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи). Адаптация оздоровительных, образовательных, воспитательных задач к проблемам обучающихся с особенностями психофизического развития.

Характеристика педагогических функций физической культуры в условиях инклюзивного образования: учебно-познавательной, развивающей, коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания. Группа социальных функций физической культуры в условиях инклюзивного образования (социализирующая, коммуникативная, интегративная, гуманистическая, эстетическая и др.).

### **Т е м а 3 Средства и методы физического воспитания младших школьников**

Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание.

Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений. Классификация физических упражнений. Классификация средств, направленных на решение координационных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий обучающихся с особенностями психофизического развития.

Естественные силы природы как средство физического воспитания. Гигиенические и социально-бытовые факторы.

Общая характеристика методов физического воспитания. Педагогические методы: словесные методы, методы обеспечения наглядности. Специфические методы: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании: лечебная гимнастика, массаж, коррекция положений, дозированная ходьба, самомассаж, психосоматическая саморегуляция, аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция (музыка, цвет, образ) и др.

Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в физической культуре обучающихся с особенностями психофизического развития: методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.

Методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.). Игры с правилами (сюжетно-ролевые, игры-драматизации), упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля); методы сказкотерапии и др.

#### **Т е м а 4 Методические принципы физического воспитания в начальной школе**

Характеристика социальных, образовательных, педагогических, общеметодических принципов: сознательности и активности, наглядности, принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, посте-

пенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения занятий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования: *социальные принципы* (гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума); *общеметодические принципы* (научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности); *специально-методические принципы* (диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных и психофизических особенностей, профилактической направленности, адекватности, оптимальности, вариативности).

#### **Т е м а 5 Методика образовательного процесса по физическому воспитанию**

Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания. Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития.

#### **Т е м а 6 Обучение двигательным действиям**

Закономерности формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.

Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с особенностями психофизического развития. Использование физической помощи и страховки с учетом особенностей психофизических нарушений у занимающихся.

Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям обучающихся с особенностями психофизического развития.

#### **Т е м а 7 Развитие физических качеств**

Основы развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Средства и методы воспитания физических качеств.

Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.

Методические подходы к развитию физических способностей в процессе инклюзивного физического воспитания (стандартно-нормативный, индивидуально-нормативный, типологически нормативный, типоспецифический).

### **Т е м а 8 Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе**

Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.

Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития.

### **Т е м а 9 Планирование физического воспитания**

Виды планирования. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования.

### **Т е м а 10 Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья**

Распределение учащихся на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья. Нормирование нагрузок. Показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений.

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Предупреждение и профилактика травматизма. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.

Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся с особенностями психофизического развития.

### **Т е м а 11 Методика обучения строевым упражнениям**

Характеристика строевых упражнений. Структура строя. Строевые приемы. Передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.

### **Т е м а 12 Методика обучения общеразвивающим упражнениям**

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов. Специально-оздоровительные (лечебные физические упражнения). Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.

Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям как здоровых обучающихся, так и детей с особенностями психофизического развития.

### **Т е м а 13 Методика обучения прикладным упражнениям**

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения. Упражнения в равновесии, методика обучения. Упражнения в лазанье, методика обучения. Упражнения в метании и ловле, методика обучения обучающихся с нормативным развитием и детей с особенностями психофизического развития.

### **Т е м а 14 Методика обучения акробатическим упражнениям**

Характеристика и классификация акробатических упражнений. Особенности методики обучения. Основы и последовательность техники обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

### **Т е м а 15 Методика обучения висам и упорам**

Характеристика и классификация упражнений. Роль упражнений в формировании правильной осанки. Методические требования к выполнению упражнений в висах и упорах.

### **Т е м а 16 Методика обучения неопорным прыжкам**

Характеристика и классификация неопорных прыжков. Основы техники и этапы обучения.

### **Т е м а 17 Методика организации и проведения подвижных игр**

История и классификация подвижных игр. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение. Подвижные игры коррекционной направленности. Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формокоррекционной ритмопластики и др.

Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с обучающимися с нормативным развитием и с детьми с особенностями психофизического развития. Физическая и психоэмоциональная нагрузка в процессе занятий.

### **Т е м а 18 Методика обучения передвижению на лыжах**

Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах младших школьников с нормативным развитием и с особенностями психофизического развития. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Дневная форма получения образования

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
<i>5 СЕМЕСТР</i>					
1	<p><b>Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества</b></p> <p>1. Здоровье и двигательная активность человека.</p> <p>2. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.</p> <p>3. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.</p> <p>4. Формирование правового и информационного пространства в области физического воспитания Республики Беларусь — важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с особенностями психофизического развития и особыми образовательными потребностями в общество</p>	2	—	—	Проверка опорного конспекта
2	<p><b>Система физического воспитания</b></p> <p>1. Цель и задачи физического воспитания.</p> <p>2. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.</p> <p>3. Организационные основы структуры системы физического воспитания.</p> <p>4. Роль и место инклюзивной физической культуры. Предмет, цель, задачи, содержание инклюзивной физической культуры. Адаптация оздоровительных, образовательных, воспитательных задач к проблемам обучающихся с особенностями психофизического развития.</p>	1	—	—	Экспресс-опрос

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	5. Характеристика педагогических функций физической культуры в условиях инклюзивного образования				
3	<b>Средства и методы физического воспитания младших школьников</b> 1. Общая характеристика средств физического воспитания. 2. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание. 3. Классификация средств, направленных на решение координационных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач. Средства коррекции двигательной сферы и важных двигательных действий обучающихся с особенностями психофизического развития. 4. Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений. 5. Естественные силы природы как средство физического воспитания. 6. Гигиенические и социально-бытовые факторы. 7. Общая характеристика методов физического воспитания. 8. Общепедагогические методы: словесные методы, методы обеспечения наглядности. 9. Специфические методы: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод. 10. Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании	1	—	—	Экспресс-опрос
4	<b>Методические принципы физического воспитания в начальной школе</b> 1. Характеристика общеметодических принципов: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.	1	—	—	Устный опрос

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	<p>2. Специфические принципы физического воспитания: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип циклического построения занятий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.</p> <p>3. Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования</p>				
5	<p><b>Методика образовательного процесса по физическому воспитанию</b></p> <p>1. Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания.</p> <p>2. Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития</p>	1	—	—	Устный опрос
6	<p><b>Обучения двигательным действиям</b></p> <p>1. Закономерности формирования двигательного навыка.</p> <p>2. Структура процесса обучения и особенности его этапов.</p> <p>3. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.</p> <p>4. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей обучающихся с особенностями психофизического развития.</p> <p>5. Использование физической помощи и страховки с учетом особенности нарушений обучающихся.</p>	1	—	—	Письменный опрос

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	6. Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям обучающихся с особенностями психофизического развития				
7	<b>Развитие физических качеств</b> 1. Основы развития физических качеств. 2. Понятие о физических качествах. 3. Средства и методы воспитания физических качеств. 4. Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья. 5. Методические подходы к развитию физических способностей в процессе инклюзивного физического воспитания	1	—	—	Письменный опрос
11	<b>Методика обучения строевым упражнениям</b> 1. Характеристика строевых упражнений. 2. Структура строя. 3. Строевые приемы. 4. Передвижения. 5. Построения и перестроения. 6. Размыкания и смыкания	—	4	—	Проверка практических умений
12	<b>Методика обучения общеразвивающим упражнениям</b> 1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений. 2. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов. 3. Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств. 4. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям как здоровых обучающихся, так и детей с особенностями психофизического развития	—	4	2	Проверка практических умений.  Составление комплексов ОРУ

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
13	<b>Методика обучения прикладным упражнениям</b> 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения. 3. Упражнения в равновесии, методика обучения. 4. Упражнения в лазанье, методика обучения. 5. Упражнения в метании и ловле, методика обучения детей с нормативным развитием и детей с особенностями психофизического развития	—	4	2	Проверка практических умений. Проведение фрагмента урока. Проверка информационных карточек
14	<b>Методика обучения акробатическим упражнениям</b> 1. Характеристика и классификация акробатических упражнений. 2. Особенности методики обучения. 3. Основы и последовательность техники обучения. 4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения	—	4	2	—
ИТОГО за семестр		8	16	6	—
ВСЕГО за семестр		30			—
<i>6 СЕМЕСТР</i>					
8	<b>Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе</b> 1. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе. 2. Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья на занятиях по физической культуре	2	—	—	Проверка опорного конспекта лекции
9	<b>Планирование в физическом воспитании</b> 1. Виды планирования. 2. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования.	2	2	—	Устный опрос

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
	3. Требования к планированию. 4. Характеристика основных документов планирования				Выполнение письменного задания
10	<b>Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья</b> 1. Распределение на медицинские группы. 2. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. 3. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья обучающихся. 4. Нормирование нагрузок. 5. Показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений. 6. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. 7. Предупреждение и профилактика травматизма. 8. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях. 9. Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями. 10. Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся с особенностями психофизического развития	2	—	—	Экспресс-опрос
15	<b>Методика обучения висам и упорам</b> 1. Характеристика и классификация упражнений. 2. Роль упражнений в формировании правильной осанки. 3. Методические требования к выполнению упражнений в висах и упорах	—	2	—	Проверка практических умений

Номер темы	Название темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		лекции	практические занятия		
16	<b>Методика обучения неопорным прыжкам</b> 1. Характеристика и классификация неопорных прыжков. 2. Основы техники и этапы обучения	—	2	—	Проверка практических умений
17	<b>Методика организации и проведения подвижных игр</b> 1. История и классификация подвижных игр. 2. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение. 3. Подвижные игры коррекционной направленности. Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формокоррекционной ритмопластики. 4. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с обучающимися с нормативным развитием и с детьми с особенностями психофизического развития. 5. Физическая и психоэмоциональная нагрузка в процессе занятий	—	2	2	Проверка практических умений  Составление игровых карточек
18	<b>Методика обучения передвижению на лыжах</b> 1. Основы техники передвижения на лыжах. 2. Классификация способов передвижения на лыжах. 3. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах младших школьников с нормативным развитием и с особенностями психофизического развития. 4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения	—	2	2	Проверка практических умений.  Составление информационных карточек
ИТОГО за семестр		6	10	4	—
ВСЕГО за семестр		20			—
ИТОГО		14	26	10	—
ВСЕГО		50			—
<i>Примечание.</i> Всего 98 академические часы (2 зачетные единицы).					

# ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1 Список литературы

### 1.1 Основная литература

1. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г. №125-3 : с изм. и доп. — Минск : [б. и.], 2014.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании: — Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2011. — 400 с.
3. Об организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащимися в учреждениях общего среднего образования в 2015/2016 учебном году : инструкт.метод. письмо М-ва образования Респ- Беларусь. — Минск : [б. и.], 2015.
4. *Каширин, В. П.* Методические основы физического воспитания школьников : учеб.-метод. пособие / В. П. Каширин. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2003. — 62 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. — Минск : Новое знание, 2013. — 335 с.
6. *Наскалов, В. М.* Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — 226 с.
7. *Фурманов, А. Г.* Теория и методика физического воспитания : пособие / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. — Минск : БГПУ, 2014. — 415 с.
8. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1 класса учреждений общ. среднего образования с русск. яз. обучения и воспитания. — Минск : НИО, 2015.
9. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 2—4 классов учреждений общ. среднего образования с русск. яз. обучения. — Минск : НИО, 2012.
10. *Глазырина, Л. Д.* Физическая культура во 2 классе : пособие для учителей нач. классов учреждений, обеспеч. получение общ. среднего образования / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатник. — 2-е изд. — Минск : ТетраСистемс, 2008. — 287 с.

11. *Шишкина, В. А.* Методика физического воспитания : учеб. пособие / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. — Минск : Літаратура і Мастацтва, 2011. — 175 с.

12. *Хитрюк, В. В.* Основы обучения и воспитания детей с особенностями психофизического развития: вопросы и ответы : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. В. Хитрюк. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 198 с.

13. *Хитрюк, В. В.* Основы инклюзивного образования : практикум / В. В. Хитрюк. — Мозырь : Белый Ветер, 2014. — 136 с.

## 1.2 Дополнительная литература

1. *Бойченко, С. Д.* Двигательные способности в классической теории физической культуры / С. Д. Бойченко, Ю. Войнар, А. Л. Смотрицкий // Адукац. і выхаванне. — 2001. — № 10. — С. 24—28.

2. *Иванов, С. А.* Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунка : учеб. пособие / С. А. Иванов ; М-во обр. Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. — Гомель : ГГУ, 2012. — 146 с.

3. Методика преподавания физической культуры : метод. рек. для самост. работы студентов специальности 1-01 02 01 «Начальное образование» заоч. формы получения образования / сост.: Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов. — Барановичи : РИО БарГУ, 2010. — 98 с.

4. Организация, методика обучения и проведения общеразвивающих упражнений без предметов : метод. рек. для студентов специальности 1-01 02 02-06 «Начальное образование. Физическая культура» для преподавателей и организаторов в области физ. культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2008. — 61с.

5. Строевые упражнения : метод. рек. для студентов специальности 1-01 02 02-06 «Начальное образование. Физическая культура» для преподавателей и организаторов в области физ. культуры / сост. Ю. В. Барташевич. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 36 с.

6. *Шпак, В. Г.* Методика преподавания физического воспитания : краткий курс лекций / В. Г. Шпак, А. А. Синютин : Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005. — 78 с.

## **2 Критерии оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования**

Основным критерием оценки является уровень освоения студентами обобщенных знаний и умений в соответствии с содержанием программы.

*Зачтено:*

- достаточные знания в объеме учебной программы;
- усвоение содержания основной литературы, рекомендованной учебной программой;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных задач;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

*Не зачтено:*

- фрагментарные знания в объеме учебной программы;
- недостаточное владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных задач;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения учебных заданий;
- отсутствие знаний и компетенций в рамках учебной программы или отказ от ответа.

## **3 Критерии оценки результатов учебной деятельности студентов по 10-балльной шкале**

Оценка уровня знаний и умений осуществляется по универсальным показателям десятибалльной шкалы.

**10 (десять) баллов, зачтено:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

– безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– выраженная способность самостоятельно, и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

– полное и глубокое усвоение основной, и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

– умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **9 (девять) баллов, зачтено:**

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **8 (восемь) баллов, зачтено:**

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **7 (семь) баллов, зачтено:**

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

– свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

– самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **6 (шесть) баллов, зачтено:**

– достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

### **5 (пять) баллов, зачтено:**

– достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

– способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

– самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

#### **4 (четыре) балла, зачтено:**

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

#### **3 (три) балла, не зачтено:**

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

#### **2 (два) балла, не зачтено:**

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

– пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

**1 (один) балл, не зачтено:**

– отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

#### **4 Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
3. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.
4. Цель и задачи физического воспитания.
5. Характеристика педагогических функций физической культуры в условиях инклюзивного образования.
6. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания.
7. Организационные основы структуры системы физического воспитания.
8. Общая характеристика средств физического воспитания.
9. Физические упражнения как двигательные действия, их форма и содержание.
10. Временные, пространственно-временные, динамические характеристики физических упражнений.
11. Классификация физических упражнений.
12. Естественные силы природы как средство физического воспитания.
13. Гигиенические и социально-бытовые факторы.
14. Общая характеристика методов физического воспитания.
15. Общепедагогические методы: словесные методы, методы обеспечения наглядности.
16. Специфические методы: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
17. Методы, используемые в инклюзивном физическом воспитании.
18. Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов.

19. Характеристика общеметодических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

20. Специфические принципы физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, циклического построения занятий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

21. Принципы физической культуры в условиях инклюзивного образования.

22. Содержание, задачи, средства и основы методики нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания.

23. Роль и место физической культуры в реабилитации и социальной интеграции обучающихся с особенностями психофизического развития.

24. Закономерности формирования двигательного навыка.

25. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

26. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.

27. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся с особенностями психофизического развития.

28. Использование физической помощи и страховки с учетом особенностей психофизических нарушений у занимающихся.

29. Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям обучающихся с особенностями психофизического развития.

30. Основы развития физических качеств.

31. Понятие о физических качествах.

32. Средства и методы воспитания физических качеств.

33. Особенности методики развития основных физических качеств при различных отклонениях в состоянии здоровья.

34. Методические подходы к развитию физических способностей в процессе инклюзивного физического воспитания

35. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.

36. Междисциплинарная команда специалистов для работы с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья психофизического развития.

37. Виды планирования.

38. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования.
39. Требования к планированию.
40. Характеристика основных документов планирования.
41. Распределение на медицинские группы.
42. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
43. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья.
44. Нормирование нагрузок.
45. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
46. Предупреждение и профилактика травматизма.
47. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.
48. Организационные основы врачебно-медицинского контроля лиц с ограниченными функциональными возможностями.
49. Применение психодиагностических методик для лиц с ограниченными функциональными возможностями.
50. Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся с особенностями психофизического развития.
51. Характеристика строевых упражнений.
52. Структура строя.
53. Строевые приемы.
54. Передвижения.
55. Построения и перестроения.
56. Размыкания и смыкания.
57. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
58. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
59. Общеразвивающие упражнения как средства развития физических качеств.
60. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям.
61. Методика применения и способы обучения общеразвивающим упражнениям как здоровых обучающихся, так и детей с особенностями психофизического развития.
62. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
63. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения.

64. Упражнения в равновесии, методика обучения.
65. Упражнения в лазанье, методика обучения.
66. Упражнения в метании и ловле, методика обучения.
67. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
68. Особенности методики обучения.
69. Основы и последовательность техники обучения.
70. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
71. Характеристика и классификация упражнений.
72. Роль упражнений в формировании правильной осанки.
73. Методические требования к выполнению упражнений в висах и упорах.
74. Характеристика и классификация неопорных прыжков.
75. Основы техники и этапы обучения.
76. История и классификация подвижных игр.
77. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение.
78. Подвижные игры коррекционной направленности. Телесноориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формокоррекционной ритмопластики и др.
79. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с обучающимися с нормативным развитием и с детьми с особенностями психофизического развития. Физическая и психоэмоциональная нагрузка в процессе занятий.
80. Основы техники передвижения на лыжах.
81. Классификация способов передвижения на лыжах.
82. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.
83. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения кафедры об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей рабочую программу (с указанием даты и номера протокола)
1. Физическая культура	Кафедра теории и практики физической культуры	Согласовано, дублирования нет	Рекомендовать к утверждению. Протокол № 2 от 24 февраля 2015 г.

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ,  
ВНЕСЕННЫЕ В УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ  
НА 201 / 201 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и практики физической культуры (протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.)

Заведующий кафедрой теории и практики физической культуры  
\_\_\_\_\_ И. А. Ножка

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета педагогики и психологии

кандидат сельскохозяйственных наук \_\_\_\_\_ И. В. Новожилова

*Учебное издание*

## МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
1-01 02 01 Начальное образование

Разработали:

Т. С. Новаш, старший преподаватель кафедры теории  
и практики физической культуры;

Н. И. Филимонова, преподаватель кафедры  
теории и практики физической культуры

Ответственный за выпуск Е. Г. Хохол  
Техническое редактирование С. М. Глушак

Подписано в печать 04.04.2016. Формат 60 × 84 1/16. Бумага офсетная. Отпечатано на  
копировально-множительной технике. Усл. печ. л. 2,00. Уч.-изд. л. 1,30. Тираж 9 экз. Заказ 285

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Барановичский государственный университет».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/424 от 02.09.2014.  
Ул. Войкова, 21, 225404, г. Барановичи. Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

#### Основная литература

1. *Аксенов, А. В.* Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / А. В. Аксенов ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб.: 2012. — 109 с.

2. *Барчуков, И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : пособие для студентов высш. учебных заведений / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — М. : Академия, 2006. — С. 168—169.

3. *Круцевич, Т. Ю.* Теория и методика физического воспитания : учебник для высш. учебных заведений физического воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимпийская лит., 2003. — Т. 2. : Методика физического воспитания различных групп населения. — 392 с.

4. *Купчинов, Р. И.* Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах : учеб.-метод. пособие / Р. И. Купчинов. — Минск : БНТУ, 2006. — 279 с.

5. *Максименко, А. М.* Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — С. 111—127.

6. *Максименко, А. М.* Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. — М. : Физическая культура, 2005. — 532 с.

7. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учеб. для ин-тов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — С. 85—313.

8. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

9. *Минаев, Б. Н.* Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для пед. специальностей вузов / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. — М. : Просвещение, 1989. — С. 94-98.

10. *Новицкий, П. И.* Подвижные игры на уроках адаптивной физической культуры во вспомогательной школе / П. И. Новицкий // Фізична культура і здоров'я. Сер., У дапамогу педагогу : навукова-метадычны часопіс. — 2011. — № 2. — С. 19—25.

11. *Овчаров, В. С.* Настольная книга учителя физической культуры : метод. пособие / В. С. Овчаров. — Минск : Сэр-Вит, 2008. — 200 с.
12. Теория и методика физического воспитания : метод. комплекс / В. М. Наскалов. — Новополоцк : ПГУ, 2008. — 228 с.
13. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов факультета физической культуры пед. ин-тов / под ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — С. 75—96.
14. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физического воспитания и спорта / под ред. Т. Ю. Круцевич. — Киев : Олимпийская лит., 2003. — Т. 1. С. 161—188.
15. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. училищ / Б. М. Шиян [и др.] ; под ред. Б. М. Шияна. — М. : Просвещение, 1988. — С. 50—65.
16. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов училищ олимп. резерва / под общ. ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. З. Карнаухова. — М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. — С. 81—91.
17. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М. : Советский спорт, 2004. — С. 92—106.
18. Физическая культура и здоровье / под ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2007. — 238 с.
19. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселева. — Минск : БГУ, 2007. — С. 106—111.
20. Физическая культура : учеб. пособие для студентов средн. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников [и др.]. — М. : Академия, 2012. — 176 с.
21. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Тесей. — С. 50—53.
22. *Фурманов, А. Г.* Физическая культура трудящихся / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. — Минск : Полымя, 1988. — 224 с.
23. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений: / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 6-е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 480 с.
24. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. — М. : Совет. спорт, 2003. — 464 с.

## Дополнительная литература

1. *Акатов, Л. И.* Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы : учеб. пособие / Л. И. Акатов. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 368 с.

2. *Аксёнов, А. В.* Креативные телесно-ориентированные виды двигательной активности в адаптивном физическом воспитании детей с церебральным параличом / А. В. Аксёнов // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава «ИГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» — 2010. — С. 163—165.

3. *Аксёнов, А. В.* На футбольном поле все равны / А. В. Аксёнов // Адаптивная физическая культура. — 2011. — № 2. — С. 39—42.

4. *Аксёнов, А. В.* О внедрении инклюзивного образования в практику адаптивного спорта / А. В. Аксёнов // II Всероссийская научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики — Уфа, 2010. — С. 21—23.

5. *Аксёнов, А. В.* Практика адаптивного спорта / А. В. Аксёнов // Адаптивная физическая культура. — 2010. — № 3. — С. 2—4.

6. *Барабаш, О. А.* Оценка уровня технической подготовленности школьников с умственной отсталостью // Адаптивная физическая культура. — 2006. — № 6 — С. 13—17.

7. *Боген, М. М.* Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям : учеб. пособие / М. М. Боген. — М. : Физкультура и спорт, 1982 — 92 с.

8. *Гатальская, Г. В.* Итальянский опыт интеграции детей с особенностями психофизического развития / Г. В. Гатальская, О. А. Короткевич // Сацьяльна-педагогічна работа : наукова-метадычны і інфармацыйны часопіс. — 2010. — № 11. — С. 10—12.

9. *Грозная, Н. С.* Включающее образование: международный опыт / Н. С. Грозная // Народная асвета : штомесячны наукова-педагогічны часопіс. — 2007. — № 11. — С. 81—85.

10. *Гужаловский, А. А.* Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А. А. Гужаловский : Актовая речь на научной сессии, посвящённой презентации АФВиС Республики Беларусь. — Минск : АФВиС, 1993. — 21 с.

11. Инклюзивная физическая рекреация в формировании толерантности здоровых школьников к сверстникам-инвалидам / В. П. Соломин [и др.] // Современные проблемы физической культуры и спорта : матер. междунауч.-практ. конфер. — СПбНИИФК, 2008. — Т. 1. — С. 214—217.

12. *Козырёва, О. В.* Оздоровительные технологии в дошкольных и школьных образовательных учреждениях и во внешкольных организациях

/ О. В. Козырёва // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. — 2010. — № 2. — С. 24—28.

13. *Овчаров, В. С.* Физическая культура и здоровье: 10—11 кл.: примерное календарно-тематическое планирование : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. С. Овчаров, В. Л. Воронцов, Р. И. Санюкевич. — Минск : НИО : Аверсэв, 2009. — 70 с.

14. *Пасечник, Л.* Особенности психофизической тренировки для детей с умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культурой / Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. — № 8. — С. 55—66.

15. *Приступа, Е. Н.* Инклюзивное физическое воспитание школьников 1-3 групп здоровья / Е. Н. Приступа. // Педагогика. Психология. — 2013. — № 1. — С. 62—66.

16. *Романенко, В. А.* Двигательные способности человека / В. А. Романенко. — Донецк: УК Центр, 1999. — 335 с.

17. Физкультурно-оздоровительная работа с населением по месту жительства : курс лекций / авт.-сост.: Т. В. Дорофеева, В. В. Леонова. — Минск : БГУФК, 2005. — С. 39—82.

18. *Шебеко, В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие для вузов / В. Н. Шебеко. — Минск: Выш. шк., 2010. — 288 с.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦИФК, 1992. 122 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2003. 464 с.
3. Шпак В. Г., Синютин А. А. Методика преподавания физического воспитания : краткий курс лекций. Витебск : Изд-во УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2005. 78 с.
4. Фурманов А. Г., Круталевич М. М. Теория и методика физического воспитания : пособие. Минск : БГПУ, 2014. 415 с.
5. Коледа В. А. Физическая культура : учебное пособие / Минск : БГУ, 2005. 211 с.
6. Эйдер Е. Развитие и направленное совершенствование физических качеств у школьников : монография. Щецин : Щецинский ун-т, 2000. 272 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : Академия, 2001. 480 с.
8. Там же. С. 6-7.
9. Там же. С. 9-10.
10. Там же. С. 7-8.
11. Наскалов В. М. Теория и методика физического воспитания : учебно-методический комплекс. Новополоцк : ПГУ, 2008. 226 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физк. учебных заведений. 4-е изд., стер. М. : Лань, 2004. 160 с.
13. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М. : Физкультура и спорт, 1987. 144 с.
14. Аксенов А. В. О внедрении инклюзивного образования в практику адаптивного спорта // II Всероссийская научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Уфа, 2010. С. 21—23.
15. Александров С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. 1990. № 11. С. 51—54.
16. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М. : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
17. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. М. : Академия, 2004. 272 с.

18. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2007. 228с.
19. Каширин В. П. Методические основы физического воспитания школьников : учебно-методическое пособие. Витебск : УО Изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2003. 62 с.
20. Иванов С. А. Теория и методика физического воспитания в понятиях, таблицах и рисунка : учебное наглядное пособие / М-во образования Респ. Беларусь, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». Гомель : ГГУ, 2012. 146 с
21. Каширин В. П. Методические основы физического воспитания школьников. С. 39—43.
22. Кряж В. Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. Минск : Выш. шк., 1982. 120 с.
23. Там же. С. 13—15.
24. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. С. 60—64.
25. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. С. 50—52.
26. Змушко А. М. От интегрированного обучения — к инклюзивному образованию: ключевые проблемы и задачи // Народная асвета. 2013. № 1. С. 18—21.
27. Аксенов А. В. На футбольном поле все равны // Адаптивная физическая культура. 2011. № 2. С. 39—42.
28. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
29. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учебное пособие для студентов высш. учебных заведений. М. : Академия, 2006. 368 с.
30. Строгова Н. А. Психолого-педагогическая поддержка специалистом по адаптивной физической культуре родителей детей с отклонениями в развитии // Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал. 2011. № 9. С. 45—49.
31. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура : учебник для вузов специальности «Оздоровительная физическая культура» / А. Г. Фурманов. Минск : Тесей, 2003. 527с.
32. Медвецкая Н. М. Педагогические аспекты физического воспитания студентов // Выш. школа. 2010. № 2. С. 59-60.
33. Грозная Н. С. Включающее образование: международный опыт // Народная асвета: штотмес. навук.-пед. часоп. 2007. № 11. С. 81—85.
34. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

35. Шишкина В. А., Дедулевич М. Н. Методика физического воспитания : учебное пособие. Минск : Літаратура і мастацтва, 2011. 175 с.
36. Литвинов Е. Н., Погадаев Г. И. Методика физического воспитания учащихся 1—4 классов : пособие для учителя. 2-е. изд. М. : Просвещение, 2001. 80 с.
37. Кряж В. Н., Кряж З. С. Гуманизация физического воспитания. Минск, 2001. 179 с.
38. Кобрин Л. М. Отечественная система специального образования — фундамент инклюзивного образования и воспитания // Дефектология. — № 3. — 2012. — С. 14—19.
39. Каширин В. П. Методические основы физического воспитания школьников. С. 32—37.
40. Вишневский В. А. Эффективность реализации индивидуальных оздоровительных программ в специальных медицинских группах вуза // Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал. 2013. № 8. С. 91—93.
41. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. С. 40—42.
42. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск : Польша, 1989. 159 с.
43. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I—X классах. Минск : Народная асвета, 1980. 128 с.
44. Бойченко С. Д., Войнар Ю. А., Смотрицкий А. А. Двигательные способности в классической теории физического воспитания // Адукацыя і выхаванне. 2001. № 1. С. 25—28.
45. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М. : Терра-Спорт, 2000. 192 с.
46. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. 2000. № 4. С. 6—13.
47. Лях В. И. Координационные способности школьников. 1989. С. 56—59.
48. Бойченко С. Д., Войнар Ю. А., Смотрицкий А. Л. Двигательные способности в классической теории физической культуры // Адукацыя і выхаванне. 2001. №10. С.24—28.
49. Методика преподавания физической культуры : методические рекомендации для самостоятельной работы студентов специальности 1-01 02 01 Начальное образование заочной формы получения образования / сост. : Н. И. Филимонова, Н. Н. Филимонов. — Барановичи : БарГУ, 2010. 98 с.
50. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств школьников. Минск : Народная асвета, 1978. 88 с.
51. О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь. Минск, 1993 г.

52. Воравко В. Д. Уроки физической культуры в подготовительном классе. Минск : ИВЦ Минфина, 2002. 95с.
53. Гужаловский А. А., Ворсин Е. Н. Физическое воспитание в школе : методическое пособие. Минск : Полымя, 1988. 95 с.
54. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт» / ред. Ю. Ф. Курамшина. М. : Советский спорт, 2007. 464 с.
55. Сидоров А. С., Чепик С. В. Важный раздел программы повышения квалификации учителей физической культуры // Физическая культура в школе : научно-методический журнал. 2012. № 6. С. 18—20.
56. Смирнов С. В. Развитие психологической готовности молодых специалистов к инновационной деятельности // Психология обучения. 2011. № 1. С. 99—103.
57. Смотрицкий А. Л. Словарь-справочник по теории физической культуры. Могилев : УО «МОИПК и ПРР и СО», 2004. 227 с.
58. Миронов В. М. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. 335 с.
59. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 1 класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. Минск : НИО, 2015 ; Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье 2—4 классы. Минск : НИО, 2012.
60. Камышанова О. Н. Организация занятий с учащимися специальной медицинской группы // Физическая культура в школе : научно-методический журнал. 2010. № 4. С. 22—23.
61. Роженцов В. В., Полевщиков М. М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования : монография. М. : Советский спорт, 2006. 280 с.
62. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физ. культуры. М. : Академия, 2005. 144 с.